

ÅTERHÄMTNING I STADEN

- en undersökning av egenskaper i utemiljöer som bidrar till mental hälsa.

Hanna Linde
Fakulteten för naturresurser och lantbruksvetenskap
Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur
Examensarbete vid landskapsarkitektprogrammet, SLU Uppsala 2012



ÅTERHÄMTNING I STADEN - en undersökning av egenskaper i utemiljöer som bidrar till mental hälsa

English title:

RESTORATION IN THE CITY - an examination of the characteristics in outdoor environments that contribute to mental health

Sveriges lantbruksuniversitet 2012

Fakulteten för naturresurser och lantbruksvetenskap, Institutionen för Stad och land

Examensarbete för yrkesexamen på landskapsarkitekturprogrammet

EX 0504 Självständigt arbete i landskapsarkitektur, 30 hp

Nivå: Avancerad nivå E

© Hanna Linde, e-post: hannelinde@hotmail.com

Handledare: Susan Paget, Institutionen för stad och land, SLU

Examinator: Petter Åkerblom, Institutionen för stad och land, SLU

Opponent: Lars Johansson, Uppsala kommun

Originalformat: A3

Foto och Illustrationer: författarens egna om inget annat anges

Utgivningsort: Uppsala

Nyckelord: landskapsarkitektur, planering, folkhälsa, stress, mental återhämtning, rekreation, grönska, parker.

Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se>

FÖRORD

Sambanden mellan miljö och hälsa är ett ämnesområde som jag flera gånger kommit i kontakt med under de senaste åren och som har fångat mitt intresse. Våren 2011 lyssnade jag på flera föreläsare som pratade om hur människor påverkas av sin närmiljö och om sambandet mellan gröna miljöer och hälsa. Allt fler människor bor i städer samtidigt som antalet personer med stressrelaterade sjukdomar ökar. Miljön som vi omger oss med spelar en mycket stor roll för hur vi mår.

Jag bor själv i en stad och har fördelen att bo nära bra rekreationsområden som jag nästan dagligen besöker. Målet för mig är både mental avslappning, att rensa huvudet, och att vara fysiskt aktiv, att motionera, eftersom jag har ett stillasittande jobb. Efteråt kan jag känna att jag är mer avslappnad och mindre stressad. Jag har även märkt att det är utomhusvistelsen och naturupplevelsen i sig som ofta är det viktiga för mig, inte om jag går, springer eller sitter på en bänk. Därför har jag valt att skriva mitt examensarbete om miljöer som bidrar till avslappning, vila och mental återhämtning.

Jag skulle vilja tacka min handledare Susan Paget för hennes stöd och engagemang under hela arbetets gång. Hennes ständiga fråga "varför?" har hjälpt mig framåt och tvingat mig att tänka ett steg längre hela tiden. Det har både gjort att jag lärt mig mera och att arbetet blivit bättre. Jag vill också tacka alla vänner, nära och kära som stöttat, kommenterat, kritiserat och peppat mig.

/Hanna Linde
Uppsala, 2 januari 2012.

SAMMANDRAG

Det här är ett examensarbete på 30 hp utfört vid institutionenförstadochland,SLU Ultuna. Bakgrunden till arbetet kommer sig av att allt fler människor idag bor i tätorter (Boverket 2011a; WHO 2008a) samtidigt som antalet personer med oro, ångest och stress ökar (Socialdepartementet, 2002). Enligt WHO (2008b) förväntas mental ohälsa vara en av de största orsakerna till sjukdom i hela världen år 2020, oavsett kön och ålder. När städer växer sker det ofta på bekostnad av den urbana naturen (Borgström 2011) och de ekonomiska och ekologiska aspekterna väger ofta tyngre än de sociala i stadsbyggnadssammanhang och i hållbarhetsdiskussioner (Granvik 2011).

Syftet med arbetet är därför att diskutera sambanden mellan fysisk miljö, mental hälsa och stress. Syftet är också att belysa vikten av dels de sociala aspekterna i ett hållbart stadsbyggande, dels vikten av gröna miljöer i staden som platser för återhämtning samt att visa hur en verklig plats kan utformas för att bidra till återhämtning. Målet är att undersöka vilka egenskaper i en miljö som bidrar till återhämtning. Genom ett gestaltningsförslag på en befintlig park undersöks hur sådana eventuella egenskaper kan användas i en verklig situation. På så sätt visas hur en restaurativ miljö skulle kunna se ut.

Frågorna som arbetet ska besvara är följande: *Vilka egenskaper i en miljö bidrar till dess restaurativa verkan?* och *Hur kan dessa egenskaper användas i utformning av en plats för att den i största utsträckning ska bidra till återhämtning?*

Tematiskt avgränsas arbetet till gröna miljöer som bidrar till återhämtning, mindre stress och oro. Det är vad miljöerna består av och hur de är uppbyggda som undersöks. Återhämtning handlar både om

fysiologiska och emotionella effekter (Ulrich, Simons, Losito, Fioritio, Miles & Zelson 1991; Grahn & Stigsdotter 2003). Fokus är de fysiologiska och emotionella effekterna som restaurativa miljöer ger och som i förlängningen bidrar till mental hälsa. Därav arbetets titel *Återhämtning i staden - en undersökning av egenskaper i utemiljöer som bidrar till mental hälsa*.

Genom en litteraturstudie har kunskaper inhämtats kring vad som orsakar stress och vilka egenskaper i en miljö som bidrar till återhämtning. Stephen Kaplan, Rachel Kaplan och Robert L. Ryan (1998) skriver i sin bok *With People in Mind. Design and management with everyday nature* att en utomhusmiljö vars syfte är att bidra till återhämtning ska ha ett antal kvaliteter. Först och främst ska miljön vara *förenlig* med återhämtning, vilket innebär att den som vill ska kunna finna lugna och avslappande ytor att vistas på. Miljön ska ge en känsla av att vara i *en annan värld*. Man ska vara borta från stresskällan, antingen fysiskt eller mentalt. Dessutom ska det finnas ett *omfång*, en känsla av att miljön är utbredd och stor. Detta kan uppnås även på en liten yta, med hjälp av hur platsens innehåll organiseras. Slutligen ska miljön ge möjlighet till *fascination*. Sådant som fascinerar avleder tankarna och sker utan ansträngning. På så vis kan hjärnan vila och återhämtning tillåts. Fascinationen kan väckas av både miljön i sig och genom olika aktiviteter.

Grahn och Stigsdotter (2010) har kommit fram till att det finns några speciella dimensioner i en utomhusmiljö som vi människor uppskattar. De har upptäckt att de dimensioner som mest korrelerar med stress är *natur* och *skydd*. Natur innebär att miljön ska vara designad på naturens egna villkor och att naturen visar sin växtkraft. Skydd står för att miljön ska upplevas som trygg och omsluten samt att man

kommer riktigt nära naturen. En miljö som ska vara så restaurativ som möjligt bör bestå av en kombination av *natur*, *skydd* och *artrik* samt ingen eller liten närvaro av *social*. En artrik miljö ger möjlighet att upptäcka en mängd arter, både växter och djur. Den sociala dimensionen står för att miljön ger utrymme åt sociala aktiviteter.

Andra egenskaper som påverkar möjligheten till återhämtning är buller, materialval och hur trygg platsen upplevs. Allt detta är sådant som genom stadsplanering och gestaltning går att påverka. Husens placering och trafikregleringen i ett område påverkar exempelvis den faktiska bullernivån, medan plank och visuella avskärmare kan hjälpa till att ta fokus från trafiken och därmed sänka den upplevda bullernivån (Berglund, Kihlman, Kropp & Öhrström 2004). Materialen bör så långt som möjligt harmoniera med platsen. Grus, gräs, bark och sand är material som har en positiv effekt på återhämtningen (Kaplan et al 1998). En grusad gång knastrar och gör att fotgängare sänker farten, vilket bidrar till en lugnare karaktär på platsen (Hedfors 2004). En helt rak gångväg kan upplevas som väldigt lång. Om den slingrar sig fram upplevs sträckan i sekvenser och nya saker framträder efter varje krök, detta triggar fascinationen och därmed återhämtningen. Vägens sträckning måste dock följa platsens naturliga förutsättningar (Gehl 2010; Kaplan et al 1998).

I en större skala påverkar även stadsplanering möjligheten till återhämtning. Närheten har stor betydelse. Ju kortare avståndet är mellan bostad och grönområde, desto oftare besöker man det (Grahn & Stigsdotter 2003; Boverket 2007a). Tillgänglighet är en annan aspekt som påverkar hur grönområden används, liksom tiden. Ju längre tid

man vistas i ett grönområde desto mer avslappnad blir man (Ulrich et al 1991). Dock visar det sig att även korta vistelser i urbana grönområden har en restorativ effekt (Kaplan et al 1998).

Gestaltningförslaget har haft som syfte att undersöka hur kunskaperna från litteraturstudien kan översättas till verkligheten och därigenom konkret visa hur en restorativ miljö kan se ut. Parken som valts är Österplan i Uppsala, en central och långsmal park utmed järnvägen. Många människor bor och rör sig i området kring parken, men idag finns få möjligheter att vistas där. Det saknas uppehållande aktiviteter och dessutom upptas halva parkytan av parkeringsplatser. De analyser som jag genomfört visar att parken har potential att bli en restorativ plats genom att befintliga kvaliteter tas till vara och nya adderas. Genom att koppla parken till befintliga gång- och cykelstråk mot norr och söder ökar tillgängligheten till parken.

Den nya utformningen av Österplan tar utgångspunkt från de kvaliteter som Kaplan et al (1998) hävdade var nödvändiga för återhämtning samt Grahn och Stigsdotters dimensioner (2010). Som övergripande ledord använder jag *fascinerande upplevelser* och det genomsyrar därför alla de övriga begreppen. Konceptet för gestaltningen är *hela väven*, vilket syftar till att läka samman parken med de omkringliggande gång- och cykelstråken, utnyttja hela parkytan för vistelse samt göra det till en restorativ miljö. För att trigga fascinationen delas parken upp i flera rum med olika karaktärer och mindre hållplatser att stanna till på. Rummens placering utgår från den befintliga vegetationen på platsen samt soliga respektive skuggiga områden. Det gör att man måste röra sig för att uppleva parkens alla delar. Det går även att röra sig på olika nivåer, vilket ger ytterligare en möjlighet till fascination. Entréerna till parken är anonyma

och enkla för att öka känslan av att gå in i en annan värld. Parken ska upplevas som trygg och skyddad från den bullriga staden som finns runt omkring. Därför omgärdas parken av en skärm mot järnvägen och klippta avenbokshäckar mot husfasaderna på motsatta sidan.

Litteraturstudien och gestaltningen har visat att det med relativt enkla medel går att förändra en befintlig miljö i staden så att den blir mer restorativ. Österplan ger med den nya utformningen fler möjligheter till återhämtning genom att innehållet är mer varierat och att den nu är mer attraktiv att vistas i. Därmed är platsen mer restorativ än tidigare. Gestaltningförslaget är ett alternativ till hur Österplan kan utformas för att bidra till återhämtning och det finns naturligtvis fler lösningar.

Kaplan et al (1998) ger konkreta exempel på hur omfång och en annan värld uppnås och vad som kan fascinera. Författarna har gett kvaliteterna en fysisk form, vilket gör att de blir enkla att använda i gestaltningen av en plats. Grahn och Stigsdotter (2010) hävdar att mer forskning krävs för att dimensionerna ska kunna användas i gestaltningssituationer. Dimensionerna beskrivs inte lika konkret och vilket gjort att det är jag själv som fått ge dem en fysisk form. Trots detta har både kvaliteterna och dimensionerna varit en stor hjälp under gestaltningen, eftersom de bidragit till att miljön är varierad och rymmer en stor mängd olika egenskaper. Detta talar för att miljön vid ett verkligt genomförande tilltalar en stor grupp människor.

En fara som jag ser det med att använda kvaliteterna och dimensionerna i en gestaltning är dock att det lätt blir en checklista som prickas av. Men bara för att det finns något som fascinerar och en stor artrikedom är

det inte säkert att miljön är restorativ. För att undvika detta är det viktigt att se miljön som en helhet. Landskapsarkitektens uppgift är att väva ihop allt innehåll och alla aspekter som framkommer under arbetsprocessen så att de sammantaget bildar en attraktiv miljö som människor vill vistas i.

Blodet viktigaste när en restorativ miljö ska skapas är att planeraren eller gestaltaren har kunskap om vad som bidrar till återhämtning och en medvetenhet om platsens förutsättningar. Vad är bra och vad är dåligt? Finns grunden för en restorativ plats alls eller är det bättre att satsa på en annan miljö? Vad är de största hoten mot återhämtning och hur kan de motverkas? Här kan kvaliteterna och dimensionerna vara en bra vägledning och fungera som ett verktyg för att utvärdera situationen på platsen idag.

För att framtidens städer ska vara bra livsmiljöer för människor måste de gröna miljöerna inne i städerna värnas. Planering av våra städer lägger grunden för de enskilda platsernas möjligheter att vara restorativa miljöer. Beroende på en plats geografiska läge och omgivning är förutsättningarna för återhämtning olika. En plats som ligger i en bullerutsatt miljö har exempelvis andra förutsättningar än en plats som ligger mer avskild och långt från bullerkällor. Båda platser kan dock med en genomtänkt utformning bli viktiga för människor som bor i närheten. Det måste alltså tas medvetna beslut angående hur våra städer byggs, för det är i slutändan vi själva som ska bo och leva våra liv där.

Min förhoppning med detta arbete är att den som läser det ska få mer kunskaper kring gröna miljöers betydelse för människors hälsa och att de sociala aspekterna av stadsbyggnad därmed får en högre status än de har idag.

SUMMARY

This is a master thesis of 30 points performed at the Department of Urban and Rural Development at the Swedish University of Agricultural Sciences. The background of this thesis is because more and more people today live in urban areas (Boverket 2011a; WHO 2008a) while at the same time the number of people with anxiety and stress increases (Socialstyrelsen 2002). According to the World Health Organization (WHO 2008b) mental illness is expected to be one of the biggest causes of disease worldwide by 2020, regardless of gender and age. As cities grow, the urban nature often decreases (Borgström 2011) and economic and ecological aspects often weigh heavier than the social aspects of urban planning and in sustainability discussions (Granvik 2011).

The purpose of this thesis is to discuss the relationship between physical environment, mental health and stress. It also aims to highlight the importance of both the social aspects of sustainable urban development, and green setting in the city as places for restoration and to show how an existing green urban area can be designed to contribute to restoration. The goal is to investigate if there are any specific characteristics of an environment that is related to restoration. To show how such characteristics can be used in a real situation a design proposal is made on an existing park. The two major questions that this thesis is supposed to answer are, 1: *What characteristics in an environment contributes to its restorative effect?* and 2: *How can these characteristics be used in the design of a place so that it contributes to restoration?*

This thesis is thematically limited to green environments that contribute to restoration, a concept that involves relaxation, mental and physical recovery, less stress and anxiety. It is what the environments consists of and how they are

structured that is investigated. Restoration involves both physiological and emotional effects (Ulrich, Simons, Losito, Fioritio, Miles & Zelson 1991; Grahn & Stigsdotter 2003). The focus is the physiological and emotional effects of restorative environments, and which therefor contribute to mental health. Hence the title: *Restoration in the city - an examination of the characteristics in outdoor environments that contribute to mental health.*

Through a literature study information has been gathered about what causes stress and what characteristics of an environment that is related to restoration. In the book *With People in Mind. Design and management with everyday nature* Stephen Kaplan, Rachel Kaplan och Robert L. Ryan (1998) claims that an outdoor environment which aims to contribute to restoration must have a number of qualities. First and foremost, the environment needs to be *compatible* with restoration, which means that anyone who wants to can find peaceful and relaxing space. The environment should provide a feeling of being in another world, *being away*. You should be away from the all stress sources, either physically or mentally. In addition, there should be an *extent*, a feeling that the environment is widespread and large. This can be achieved even in a small area, depending on how the site is organized. Finally, the environment should provide opportunities for *fascination*. Things that fascinate can distract ones thoughts and takes place without any effort. This allows the brain to rest and restoration can take place. Fascination can be brought by both the environment itself and through various activities.

Grahn and Stigsdotter (2010) have concluded that outdoor environments have special dimensions that we humans appreciate. They have discovered

that the dimensions that correlates most with stress is *nature* and *refuge*. Nature means that the environment should be designed on nature's own terms and that nature is showing its growing power. Refuge aims to the environment to be perceived as safe and enclosed and to come close to nature. The most restorative environment seems to consist of a combination of *nature*, *refuge* and *rich in species* and little or no presence of *social*. An environment that is rich in species provides the ability to detect a variety of species, both plants and animals. Social means that the environment gives room for social activities.

Other characteristics that influence the possibility of restoration is noise, choice of materials and the perceived safety of a place. These are all things that can be influenced through urban planning and design. The placement of buildings and traffic-restrictions in specific area affects the actual noise level, while fences and other vertical structures helps to focus on the immediate area and thus reduce the perceived noise level (Berglund, Kihlman, Kropp & Öhrström 2004). The materials should as far as possible harmonise with the environment. Gravel, grass, wood and sand are materials that have a positive effect on restoration (Kaplan et al 1998). A gravel path crunches and makes pedestrians to slow down, which contributes to a calmer and more quiet character on the site (Hedfors 2004). A straight walkway may seem very long, but if it winds the distance is perceived in sequences and new things appears after every turn. This triggers fascination and thus the restoration (Gehl 2010; Kaplan et al 1998).

Urban planning is also affecting the possibilities for restoration. The *distance* between peoples homes and a green area determines how often people visit them. A shorter distance means more visits and vice

versa (Grahm & Stigsdotter 2003; Boverket 2007a). *Accessibility* is another aspect that affects how green spaces are used, as well as *time*. The longer you stay in a green area, the more relaxed you become (Ulrich et al 1991). However, it appears that even short visits in urban green spaces have a restorative effect (Kaplan et al 1998).

The intention of the design proposal has been to demonstrate how the gathered knowledge can be translated into reality. The park that has been chosen is Österplan in Uppsala, which is a central and narrow park along the railroad. Many people live and move around in the area close to the park. Today there are no opportunities for a longer visit in the park. The lack of supporting activities and the fact that half of the area is occupied by parking lots are not making it a good place for restoration. Analyses carried out shows that the park has the potential to become a restorative place by using existing qualities and adding new ones. By connecting the park to the nearby existing pedestrian and cycle routes the accessibility to the park increases.

The new design of Österplan is based on the qualities that Kaplan et al (1998) claimed was necessary for restoration and the dimension of Grahm and Stigsdotter (2010). *Fascinating experiences* is used as an overlying keyword and therefore permeates all the other concepts. The new design aims to relink the park with the surrounding pedestrian and cycle routes, to use the whole area for park and to make it a more restorative environment. In order to trigger the fascination the park is divided into several rooms with different characters and smaller reststops to make the visit longer. The placement of the rooms is based on the existing vegetation on the site as well as sunny and shady areas. This means that you have

to move around in order to experience all parts of the park. Movement is also possible at different levels, providing another opportunity to fascination. The entrances to the park is anonymous to increase the feeling of walking into another world. The park should be perceived as a safe environment, protected from the noisy city that surrounds it. Therefore, the park is surrounded by a screen against the railroad and clipped hedges against the buildings.

The undertaken literature study and design proposal has shown that with relatively simple means it is possible to change an existing urban environment so that it becomes more restorative. The new design of Österplan gives more opportunities for restoration through a more varied content and a possibility to stay in the park, which was not possible before. Together this makes the site more restorative than before. The design proposal is one way to design Österplan and obviously there are many more solutions.

Kaplan et al (1998) provides concrete examples of how extent and being away is achieved and what can fascinate in an outdoor environment. The authors have given the qualities of a physical form, which makes the qualities easy to use in the design of a place. Grahm and Stigsdotter (2010) argue that more research is needed before the dimensions can be used in design situations. The dimensions are not described as concrete as the qualities. Therefore I had to interpret them and give them a physical form. Despite this, both the quality and the dimensions has been a great help during the design. They contributed to the varied rooms and to make the park into a diverse environment. This should help to increase the attractiveness of the environment if it was to be built and to appeal to a large group of people.

A threat with using the qualities and dimensions in a design proposal is that it easily becomes a checklist. But it is not certain that the environment is restorative just because it contains something that fascinates and a large variety of species. To avoid this, it is important to see the environment as a whole. A landscape architect's job is to weave together all the content and all aspects that emerge during the work process so that an attractive environment that people want to live in is created.

The most important thing when a restorative environment is to be created is that the planner or designer have an understanding of what contributes to restoration and an awareness of the site. What is good and what is bad? What are the biggest threats to restoration and how can they be tackled? Here, the qualities and dimensions can be a good guidance and serve as a tool to evaluate the situation on the site.

If cities of the future will be good habitats for humans, the green environment must be taken care of. The planning of our cities is the foundation for each individual site to be a restorative environment. Depending on a site's location and surroundings the conditions for recovery are different. A place in a noisy environment, for example, has other possibilities than a place that is more secluded and far from noise sources. Both sites, however, can with an awareness of the need for restoration and a good design be important for people living nearby. We must therefore take conscious decisions about how our cities are built, because in the end it is we ourselves who will live our lives there. My hope with this thesis is that anyone who reads it will gain more knowledge about green environments importance for human health and thus to give the social aspects of urban planning a higher status than they have today.

INNEHÅLL

1. INLEDNING - vad, hur och varför?

Bakgrund.....	s. 10
Syfte och mål.....	s. 10
Frågeställningar.....	s. 10
Avgränsningar.....	s. 10
Målgrupp.....	s. 11
Metod.....	s. 11
Teser.....	s. 11
Gestaltning Österplan.....	s. 12
Begrepp.....	s. 13

2. TEORIDEL - vad säger forskningen?

2.1 FORSKNINGSÖVERSIKT	
Miljön påverkar oss.....	s. 16
Naturen är bra för återhämtning.....	s. 16
Stadsplanering för restaurativa miljöer.....	s. 17
Utformning av restaurativa miljöer.....	s. 18
Materialval.....	s. 20
Vägen genom parken.....	s. 20
Ljud och oljud.....	s. 21
Vad förhindrar vistelse i grönområden?.....	s. 22

2.2 SAMMANFATTNING AV TEORIDELEN

Hur kan kunskaperna användas?.....	s. 23
Både stadsplanering och utformning av platser.....	s. 23
Inte bara grönska är restaurativt.....	s. 23
Förhållningssätt under fallstudien.....	s. 23

3. GESTALTNING ÖSTERPLAN

3.1 INVENTERING OCH ANALYS	
Österplans läge i Uppsala.....	s. 26
Potentiella brukare.....	s. 27
Historia och identitet.....	s. 28
Användning nu och i framtiden.....	s. 29
Analysmetoder.....	s. 30
Eget urval från metoderna.....	s. 30
Inventering.....	s. 31
Rörelse.....	s. 32
Rumsligheter.....	s. 32
Ljud.....	s. 33
Upplevelser och klimat.....	s. 33
SWOT-analys.....	s. 34
Summering av analyserna.....	s. 35
Program.....	s. 35
Programskiss.....	s. 36

3.2 GESTALTNING

Koncept och idé - hela väven.....	s. 37
Inspiration till gestaltningen.....	s. 38
Illustrationsplan - översikt.....	s. 39
Rum och hållplatser.....	s. 39
Presentation av förslaget.....	s. 40

4. DISKUSSION

Teoridelen.....	s. 52
Gestaltning Österplan.....	s. 53
Österplan i ett större sammanhang.....	s. 54
Översiktskarta centrala Uppsala.....	s. 55
Min process och metod.....	s. 56
Avslutning och vidare funderingar.....	s. 57

5. KÄLLOR

Tryckta källor.....	s. 58
Elektroniska källor.....	s. 58
Personliga kontakter.....	s. 59
Bilder.....	s. 59
Figurer.....	s. 59

1. INLEDNING - vad, hur och varför?

”Framtidens parker måste tjäna framtidens behov” (Kaplan 1991, s 5).

I det här inledande kapitlet presenteras
arbetets intentioner.

Bakgrund

Idag bor cirka två tredjedelar av Europas befolkning (WHO 2008a) och 75 procent av Sveriges befolkning (Boverket 2011a) i tätorter. I en proposition från regeringen, kallad *Mål för folkhälsan*, fastslås att det är viktigt att alla, oavsett ålder, kön, etnicitet eller rörelseförmåga, har tillgång till återhämtande miljöer. Propositionen pekar också på att närhet till grönområden, det vill säga avståndet mellan bostaden och grönområdet, är en viktig faktor. Detta är framför allt viktigt för barn, funktionshindrade, äldre och sjuka personer som på egen hand inte rör sig så långt på kort tid (Socialdepartementet 2002). Det är alltså viktigt att se till att avslappnande miljöer finns att tillgå även i de centrala delarna av en stad.

I propositionen framgår det också att livslängden för människor ökar men att antalet "friska" år minskar. Oroande är att antalet personer som lider av oro, ångest och sömnbesvär de senaste åren har ökat, framför allt hos kvinnor (Socialdepartementet 2002). Det är inte bara i Sverige som detta är ett problem. Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, förväntas mental ohälsa år 2020 vara en av de största orsakerna till sjukdom i hela världen, oavsett kön och ålder (WHO 2008b).

Den amerikanska miljöpsykologen Stephen Kaplan menar att en ökad befolkning på jorden tillsammans med olika tekniska framsteg och en kunskaps-explosion gör att dagens människor utsätts för många stressmoment och att dessa antagligen kommer att bli ännu fler i framtiden. Informationen vi utsätts för ökar ständigt, exempelvis via reklam och internet, och den kan vara svårt att komma undan från. Detta ständiga informationsflöde tröttnar ut, vilket ökar behovet av återhämtning (Kaplan 1991, ss 5-6).

Forskning från flera håll visar att utevistelse, rörelse och natur har en restorativ och återhämtande inverkan på människors välbefinnande, med hälsofördelar som bland annat sänkt blodtryck, mindre muskelspänningar och mindre stress (Grahm & Stigsdotter 2003; Ulrich, Simons, Losito, Fioritio, Miles & Zelson 1991; Kaplan, Kaplan, & Ryan 1998). I takt med att städer växer förtätas bebyggelsen och i de flesta fall minskar den urbana naturen, vilket leder till försämrad tillgänglighet för stadsborna (Borgström 2011). Tillgången till miljöer som spelar stor roll för människors välbefinnande minskar alltså. De ekonomiska aspekterna går ofta före i stadsbyggnadssammanhang och när det handlar om fokus i hållbarhetsdiskussioner väger de ekologiska aspekterna tyngre än de sociala (Granvik 2011).

Vi påverkas alltså fysiskt och mentalt av den miljö som vi vistas i. När allt fler bor i tätorter och samtidigt mår sämre måste det inom stadens gränser finnas attraktiva platser för återhämtning. I en tid då städerna förtätas är det därmed viktigt att värna om de gröna miljöerna och deras betydelse för människors hälsa. De gröna miljöerna är viktiga byggstenar i arbetet mot socialt hållbara städer. I min yrkesroll som landskapsarkitekt har jag möjlighet att påverka utvecklingen av framtidens städer. Jag kan bidra till att dessa miljöer bevaras, utvecklas och att nya tillskapas.

Syfte och mål

Syftet med det här arbetet är att diskutera sambanden mellan fysisk miljö, mental hälsa och stress. Syftet är också att belysa vikten av dels den sociala aspekten

i ett hållbart stadsbyggande, dels gröna miljöer i staden som restorativa platser, det vill säga platser för återhämtning från stress.

Målet med arbetet är därför att undersöka om det finns några speciella egenskaper i en miljö som bidrar till återhämtning. För att även undersöka hur de kan användas i en verklig situation genomförs en gestaltning på en befintlig park. Därigenom visas på ett konkret sätt hur en restorativ miljö skulle kunna se ut och fungera.

Frågeställningar

Huvudfrågorna i arbetet är:

- *Vilka egenskaper i en miljö bidrar till dess restorativa verkan?*
- *Hur kan dessa egenskaper användas i utformning av en plats för att den i största utsträckning ska bidra till återhämtning?*

Avgränsningar

Tematiskt har jag avgränsat mig till gröna miljöer i staden som bidrar till mental avslappning och återhämtning, mindre stress och oro. Avgränsningen till gröna miljöer i staden beror på att jag tror att miljöer med grönska har större potential att vara restorativa än miljöer som saknar grönska. Detta påstående bygger på mina egna erfarenheter och upplevelser av restorativa miljöer innan arbetets början men styrks samtidigt av forskning inom området (Ulrich et al

1991; Grahm & Stigsdotter 2003). Jag har även valt att hålla mig till urbana miljöer eftersom det är där många människor lever sina liv och vistas under vardagarna. Avgränsningen till gröna miljöer innebär att jag inte fokuserar på hårdgjorda miljöer, som gator och torg, även om de också kan innehålla grönska. Vidare är det vad miljöerna består av och hur de är uppbyggda, som jag velat undersöka.

Eftersom detta är första gången jag fått tillfälle att fördjupa mig inom detta ämnesområde har jag valt att inte fokusera på en specifik grupps preferenser, till exempel om barn föredrar andra kvaliteter framför pensionärer eller hur funktionshindrade värderar sin utemiljö. Jag har istället velat bygga upp en bred förståelse för ämnet samt ha en generell utgångspunkt inför gestaltningen.

Återhämtning handlar både om fysiologiska och emotionella effekter. Exempel på fysiologiska effekter är bland annat sänkt blodtryck, lägre puls och minskade muskelspänningar. Emotionella effekter kan vara minskad oro, ångest, stress och ilska (Ulrich et al 1991; Grahm & Stigsdotter 2003). Detta arbete fokuserar i första hand på miljöer som bidrar till mental avslappning och återhämtning och inte fysisk aktivitet, som löpning, promenader eller bollspel. Målet med fysisk aktivitet kan dock vara just återhämtning, att rensa huvudet från stressiga tankar och bli mer avslappnad. Mitt fokus är de fysiologiska och emotionella effekterna som restorativa miljöer ger och som i förlängningen bidrar till mental hälsa.

Målgrupp

Arbetet riktar sig främst till landskapsarkitekter, planerare och gestaltare som jobbar med att utveckla urbana miljöer, både när det gäller stadsplanering och gestaltning. Jag vill ge dem motiv och argument för att själva argumentera och arbeta för att restaurativa miljöer i städer ska bevaras, utvecklas och betraktas som viktiga stadsbyggnadselement. Med det här examensarbetet hoppas jag förmedla kunskaper och insikter kring betydelsen av gröna offentliga miljöer som platser för återhämtning och hur de kan gestaltas.

För att ge gestaltningsförslaget en verklighetskänsla har jag använt mig av en fiktiv, det vill säga påhittad, beställare. Målgruppen för gestaltningsförslaget är därför dels den fiktiva beställaren och dels personer som bor i närheten av Österplan och personer som arbetar i centrum, som kanske kan ta vägen genom parken på väg till jobbet. Jag har inte fokuserat på en speciell åldersgrupp, utan alla ska ha möjlighet att vistas och röra sig i parken.

Metod

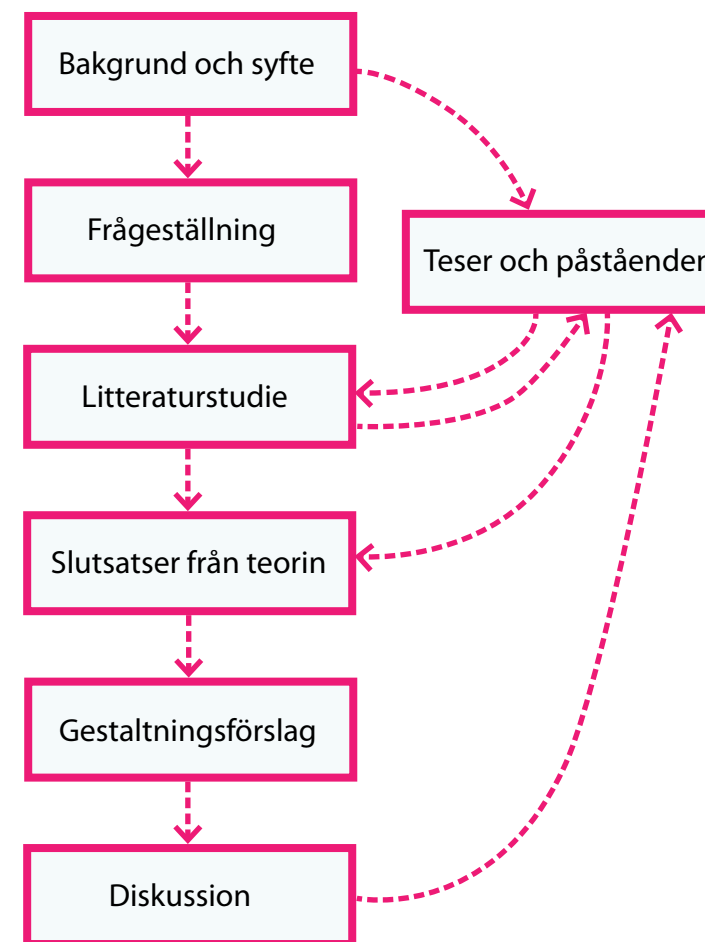
I början av arbetet formulerade jag några teser utifrån mina föreställningar om hur en restaurativ miljö och plats bör se ut. Dessa har sedan fungerat som ett bollplank under hela arbetet. För att hitta möjliga svar på, bekräfta eller dementa teserna har jag studerat den forskning och litteratur som berör ämnesområdet återhämtning, stress och gröna miljöer. Jag har sökt efter relevant information genom både databaser och nätet. Det har resulterat i att jag valt ett antal forskningsartiklar och böcker för närmare granskning, både med svenskt och internationellt ursprung.

En bok som både givit en bredd och ett djup är *With people in mind. Design and management of everyday nature* (Kaplan et al 1998). Författarna är miljöpsykologer och tar upp bakomliggande teorier kring stress och hur vår fysiska omgivning påverkar oss, samt ger konkreta förslag på hur miljöer kan formges för att bidra till återhämtning. Patrik Grahm och Ulrika Stigsdotter är landskapsarkitekter som under flera år har forskat kring grönskans betydelse för hälsan. I rapporten *The relationship between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration* presenterar de åtta dimensioner som människor uppskattar i grönområden (Grahm & Stigsdotter 2010). Jag har studerat dessa dimensioner och använt dem dels för att analysera situationen på Österplan idag och dels i arbetet med den nya utformningen av parken. Jag har även läst ett antal artiklar som andra miljöpsykologer genomfört. Dessa artiklar visar att gröna miljöer bidrar till snabbare och mer fullständig återhämtning än urbana miljöer (Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling 2003; Ulrich et al 1991).

Jag har haft kontakt med Madeleine Granvik (2011), som forskar om hållbara städer på SLU, för att få veta mer om vilka förtätningsargument som används och hur stadsbyggande ser ut idag, samt hur sociala aspekter står sig i förhållande mot ekologiska och ekonomiska. Hon gav sin bild av situationen och bekräftade mina tankar om att de ekonomiska aspekterna ofta kommer först, därefter sociala och ekologiska. I diskussionen återkopplar jag till Granviks svar och resonerar kring vad detta innebär för städer och då framför allt för Uppsala, samt för människorna som bor där.

För att få en samlad bild har jag i ett separat avsnitt sammanfattat litteraturstudien samt de kvaliteter och egenskaper som forskningen redovisar att en restaurativ miljö bör ha. Jag har sedan analyserat

situationen på Österplan med hjälp av ett flertal analysmetoder som är vanliga inom landskapsarkitektyrket och använt mig av resonemanget för att förbättra och utveckla parken. Dessa analysmetoder behandlar bland annat vegetationen samt hur människor rör sig på och upplever platsen. På sidan 30 ges en mer ingående förklaring till de olika analysmetoderna och hur jag har använt dem. I det avslutande kapitlet återkopplar jag till teserna samt för en kritisk diskussion kring arbetets olika delar. I figur 1 nedan visar jag hur min arbetsprocess sett ut.



Figur 1. Illustrerar hur min arbetsprocess har sett ut. Teserna har använts som ett bollplank under hela arbetets gång.

Teser

De teser jag har formulerat grundar sig på min kunskap och föreställning om restaurativa miljöer innan arbetets början. Litteraturstudien är tänkt att bekräfta eller motbevisa dem.

! Miljön måste se trevlig och attraktiv ut, även om det handlar om en vild naturmiljö. Framför allt får den inte vara vandaliserad och nedskräpad.

! Platsen ska vara lite avskild och skyddad. Buller blir inte lika störande om man inte ser det som orsakar bullret, utan gör det lättare att fokusera på annat. Man ska kunna dra sig undan och vara för sig själv.

! Varierande vegetation gör att det alltid finns något att upptäcka och utforska. Det bidrar även till djurliv som är avslappnande att iaktta.

! Alla sinnen ska ha möjlighet att stimuleras. Syn och hörsel är viktigast, därefter känsel, lukt och smak.

! Stigar och vägar ska slingra sig fram med kurvor och krökar. Det är rogivande och väcker en nyfikenhet om man inte ser allt i miljön på en gång. För att ändå skapa trygghet och säkerhet måste det finnas en balans mellan överblick och sådant som skymmer sikten.



Bild 1. Österplan är markerat med rött.

Gestaltning Österplan

För att konkret visa hur en grön miljö som bidrar till återhämtning kan utformas har jag valt att göra ett gestaltungsförslag över en befintlig park i Uppsala. Platsen jag valt är Österplan, se bild 1. Det är en långsträckt och centralt belägen park som avgränsas geografiskt av järnvägen i väster, S:t Persgatan i söder, bostadshus i öster och en gång- och cykelväg i norr.

Beslutet att använda mig av en fiktiv beställare innebär att förslaget föregås av en inventering och analys, som både argumenterar för varför just Österplan ska omvandlas samt visar hur väl parken fungerar som en restorativ miljö idag. Det efterföljande gestaltungsförslaget visar sedan hur parken kan utvecklas och förändras på en översiktlig nivå och ska ses som en inspiration till vad som är möjligt, inte en färdig bygghandling. Platsen har valts utifrån följande:

- Dess centrala läge i Uppsala, se bild 2. Det är långt till naturområden utanför staden och parken skulle därför kunna bli en viktig plats för återhämtning för de som bor och arbetar i centrum och närliggande stadsdelar. Som skrevs på sidan 10 minskar den urbana naturen när städerna växer och utevistelse, natur och rörelse har en restorativ inverkan på människor. Därför bör centrala parker som Österplan bevaras. Att parken ligger i Uppsala har även gett mig möjlighet att besöka platsen ett flertal tillfällen.

- Idag kan parken upplevas som osynlig och lite bortglömd på grund av otydliga entréer och stora parkeringsytor. Parken ger heller inte möjlighet till så många restorativa upplevelser, som att njuta av



Bild 2. Österplans läge i Uppsala.

stillhet, titta på blommor eller lyssna på fågelsång, eftersom det inte finns något att stanna till vid. Med en ny utformning kan parken fyllas med fler värden som ökar dess restorativa potential.

- Storleken ger möjlighet för mig att både jobba med en övergripande struktur för parken och kopplingar till resten av Uppsala, men också bli mer detaljerad i gestaltningen på vissa delar.

Begrepp

I teoridelen används begrepp av olika slag, som kan tolkas olika beroende på situationen. Nedan ges förklaringar till de mest förekommande begreppen och som jag valt att använda dem:

Rekreation

Ett brett begrepp som betyder återhämtande av krafter genom avkopplande aktivitet eller vistelse i avkopplande miljö (NE 2011a).

Återhämtning

Det engelska ordet *restoration* används mycket i de forskningsartiklar jag läst och betyder på svenska återställande, restaurering och återhämtning. Det syftar alltså till att något har försatts ur sitt ursprungliga läge och behöver återställas, exempelvis en persons mentala hälsa. Jag har i detta arbete därför valt att använda mig av begreppet återhämtning och inte rekreation, eftersom det tydligare går att förknippa med stress och mental hälsa än vad rekreation gör.

Restorativ upplevelse

Inom svensk miljöpsykologi används begreppet för att beteckna en återhämtande upplevelse (Grahn 2005, s 247). Det är alltså en upplevelse som bidrar till återhämtning, mindre stress och oro.

Restorativa miljöer

Miljöer som *främjar*, inte bara *medger*, återhämtning (Hartig 2005, ss 264-266). Syftar i det här arbetet på utemiljöer som bidrar till mental avslappning, mindre stress och oro samt inverkar lugnande och återhämtande på människan.

Social hållbarhet

Det är ett brett begrepp som innefattar många olika delar, bland annat folkhälsa, urban utveckling, jämställdhet och mångfald, mänskliga rättigheter, kultur, delaktighet och inflytande (Sveriges Kommuner och Landsting, SKL, 2011)

Det finns olika saker som tillsammans utgör en hållbar stadsbyggnad, varav sociala aspekter är en del. Kommunikation, relationer och samarbeten, hälsa och tillstånd i samhället är sådant som påverkar den sociala hållbarheten (Berg 2002). I detta arbetet är det framför allt folkhälsoaspekterna, det vill säga människors välbefinnande och hälsa, i social hållbarhet som lyfts fram.

Hälsa

Ett tillstånd då en människa upplever att hon är frisk och mår bra på alla sätt. Innefattar både fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Det handlar inte bara om att vara fri från sjukdomar. Ordet hälsa är bildat av ordet hel som betyder 'lycka' (NE 2011b).

Begreppet mental hälsa syftar i detta arbete till den upplevda psykologiska hälsan. Det är olika från individ till individ vad som påverkar den upplevda mentala hälsan. Mental hälsa är en del av folkhälsa och därmed även social hållbarhet.

Stress

En individs reaktion som utlöses av fysiska och mentala påfrestningar, vilken man har begränsad möjlighet att påverka (NE 2011c).

Miljö

Omgivning, förhållanden, som omger till exempel djur (inklusive människor) och växter (NE 2011d).

I arbetet syftar miljö till de förhållanden som råder på en plats. Parkmiljö innebär exempelvis de förhållanden som råder i en park.

Landskap

Den fysiska miljö som omger oss (NE 2011e).

Landskapskonventionens definition lyder:

“An area, as perceived by people, whose character is the result of the action and interaction of natural and/or human factors”

(European Landscape Convention 2000)

Enligt konventionen är alltså även staden ett landskap. Den gör heller ingen värdering i om det är snyggt eller fult.

Natur

Det finns olika definitioner på natur. En del hävdar att natur är ett sådan landskap som inte är skapat av människan, alltså något vilt och skilt från städer och människor. Andra menar att natur är all “levande” grönska, vatten, landformer, geologi, solljus och vind, även det som finns inne i våra städer (Berglund 1996). Det är därför svårt att göra en enkel och tydlig beskrivning av vad natur står för.

I detta arbete förekommer båda definitionerna. Den första definitionen, den vilda naturen, används i gestaltningen för att beskriva vad som inspirerat till utformingen av parken. Den andra definitionen, som är mer allomfattande, betecknas i arbetet som *urban natur*.

Park

Tidigare betydde park ett inhägnat och tuktat naturområde nära trädgården. Idag har benämningen en vidare användning i betydelsen offentligt grönområde. Det finns olika typer av parker som exempelvis naturparker, stadsparker och nöjesparker (NE 2011f).

En annan och mer tydlig definition på park är de offentliga och kommunalt ägda gröna vistelseytorna som finns i staden. Det innefattar allt från välansade stadsparker till mer vildvuxna stadsskogar. Bostadsgårdar och andra privatägda grönytor samt “folkparker” ingår inte som denna definition av park (Bucht 1997).

Park är alltså något som människan har skapat och sköter om, samt är menat för att människor ska vistas där. I detta arbete syftar park på sådana ytor som är offentliga och kommunalt ägda.

Grönska

Syftar i detta arbete på vegetation av olika slag som tillsammans bildar en helhet. Parker, promenadstråk, trädgårdar och all övrig vild såväl som planerad vegetation (Berglund & Jergeby 1998, s 9).

Grönstruktur

Grönområdena i städer och tätorter hänger samman, och bildar en helhet – en grön struktur – oberoende av vem som äger eller förvaltar marken. Allt från den välansade parken eller trädgården till den vilda naturen innefattas i det som i planeringssammanhang kallas grönstruktur (Boverket 2011b).

Grönområden

Områden i och utanför staden som till största delen består av grönska, exempelvis parker, stadsskogar och andra strövområden.

Plats

Det är människor som skapar platser och ger dem mening (Carmona, Heath, Oc & Tiesdell 2003). Syftar i detta arbete på ett fysiskt eller mentalt avgränsat område som även kan variera i storlek. Två exempel som trots olika skala båda kan vara en plats är en park och en bänk.

Rum

En plats som har en känsla av att vara omgärdad och tydligt avgränsad från omgivningen. Trädkronor kan exempelvis fungera som ett tak och murar eller häckar bildar väggar. Rum kan också markeras och upplevas genom annat än vertikala och fysiska avgränsare. Ett avvikande markmaterial kan visa gränsen mellan två rum eller en trappa där höjdskillnaden utgör gränsen mellan rummen. Det är alltså upplevelsen som avgör vad som är ett rum eller inte (Branzell 1976).

Rumslighet

Den känsla som uppstår när ett rum bildas. Avsaknaden av rumslighet kan bero på att tydliga avgränsningar saknas. ■

2. TEORIDEL - vad säger forskningen?

"..too little is boring but too much is overwhelming" (Kaplan et al 1998, s 14)

I det här kapitlet presenteras först aktuell forskning och olika teorier gällande stress och gröna miljöer. Kapitlet avslutas med en sammanfattning av teorierna och hur kunskaperna kan användas. Jag presenterar även mitt förhållningssätt kring den fortsatta utformningen av Österplan.

2.1 FORSKNINGSOVERSIKT

Miljön påverkar oss

Den miljö vi vistas i har stor betydelse för hur vi mår. Vi påverkas både mentalt och fysiskt av vår omgivning. Genom att använda alla våra sinnen kommunicerar vi med omvärlden och med hjälp av vår kropp kan vi registrera en mängd olika företeelser. När vi rör oss upplever vi hastighet, höjd och riktning. Temperatur, mjuk beröring, tryck och olika texturer är andra egenskaper som våra sinnen registrerar (Grahns & Stigsdotter 2010).

Varje sekund förmedlar våra sinnessystem 11 000 000 informationsintryck. Hjärnan kan "bara" hantera och prioritera 10-15 stycken per sekund. Mycket sorteras alltså bort, som onödiga vägskyltar och buller, vilket är ansträngande för psyket (Grahns & Ottosson 2010, s 60). Jan Gehl, dansk arkitekt med mångårig erfarenhet från olika studier och egna projekt, menar att normal gånghastighet är cirka 5 km i timmen och det är en hastighet som tillåter hjärnan att ta in och bearbeta det vi ser och hör. Rör vi oss i högre hastigheter hinner hjärnan inte med (Gehl 2010, s 63).

Människor bär på en önskan att förstå sin omgivning och vad som försiggår runt dem. De amerikanska miljöpsykologerna Stephen och Rachel Kaplan och Robert L Ryan (1998, s 10) menar att vi kan bli stressade när vi inte förstår en situation och kroppen försätts då i en försvarssituation. Studier av andra miljöpsykologer visar att detta sker när vi vistas i urbana miljöer (Ulrich et al 1991; Hartig et al 2003). Vi har också lärt oss sedan barndomen att se upp för bilar och att trafik kan vara farlig. Detta bidrar till att vi hela tiden är på vår vakt i urbana miljöer.

Innehållet på en plats ger oss information om vilka aktiviteter som är möjliga att ägna sig åt där. Hur platsen upplevs beror dock på mer än bara dess innehåll. Sättet på vilket innehållet är organiserat har stor betydelse för hur en plats upplevs och därmed hur restaurativ den är. Det är möjligt att skapa miljöer som verkar återhämtande och är restaurativa. Citatet *"..too little is boring but too much is overwhelming"* på den inledande sidan till detta kapitel antyder även att det måste finnas en balans mellan de intryck som en miljö ger. Finns det för mycket som pockar på uppmärksamheten blir man överväldigad och trött. För lite stimulans verkar å andra sidan uttråkande (Kaplan et al 1998, ss 9-10, 14).

Naturen är bra för återhämtning

Stephen och Rachel Kaplan och Robert L Ryan har under många år undersökt hur vi samspelar med vår miljö och vad som påverkar vårt psyke. Deras teori bygger på att vi har två sorters uppmärksamhet, *riktad uppmärksamhet* och *fascination*. Den riktade uppmärksamheten styr vi över, men det är en förmåga som är begränsad och tar energi. Fascinationen är däremot svår att motstå, ofrivillig, obegränsad och ger istället energi. I vårt vardagliga liv utsätts vi för ett stort informationsflöde som kräver riktad uppmärksamhet. I sitt arbete måste man till exempel vara fokuserad och när man rör sig i en stad krävs ständig uppmärksamhet på trafik och andra människor. Mental trötthet beror på ett överflöd av information och att vi inte fått tillräckligt med återhämtning (Kaplan et al 1998, ss 16-18).

Vad är det då som gör gröna miljöer bra för återhämtning? Enligt Kaplan et al är naturen mindre informationstät och verkar därför mer återhämtande.

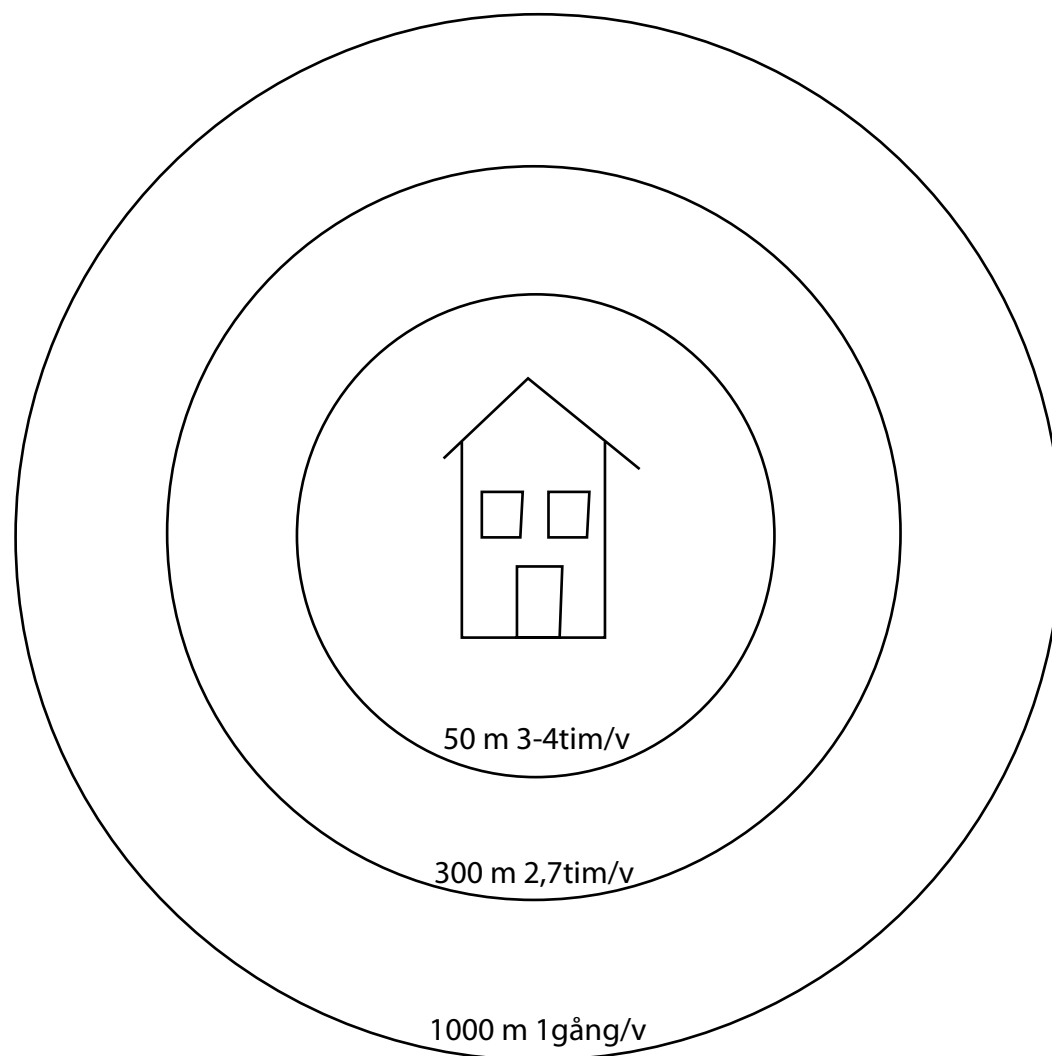
Detta påstående stärks av svensk forskning som visar att det finns ett samband mellan hur ofta man besöker ett grönområde och hur stressad man känner sig, oavsett kön, ålder eller socioekonomisk bakgrund (Grahns & Stigsdotter 2003).

Kaplan et al menar att det finns olika typer av fascination och att naturen erbjuder så kallad *tyst fascination*, vilken tillåter reflektioner och att reda ut tankarna. En annan fascination kan vara den man uppslukas av vid exempelvis en fotbollsmatch eller en konsert, då man inte kan tänka på något annat. Naturen tillåter vår uppmärksamhet att rikta sig till sådant som fascinerar oss och det kan vara olika aktiviteter som att vandra i naturen, gå på nyfallen snö eller sitta på en brygga och dingla med fötterna i vattnet. Miljön i sig kan också ge upphov till *tyst fascination*, med fågelsång, lövsus, färgspel och snöfall. Årstidsväxlingarna ger en stor möjlighet till detta. Att vistas i en fascinerande omgivning är därför avslappnande och ger hjärnan en möjlighet att vila (Kaplan et al 1998, ss 17-18, 69-70).

Flera studier har låtit personer vistas i gröna respektive urbana miljöer för att se om det finns någon skillnad i återhämtning. I en studie av Ulrich et al (1991) visade det sig att personer som vistas i natur snabbare återhämtar sig än om de vistas i urbana miljöer. Både den upplevda känslan och mätningar på hjärtfrekvens, muskelspänning och puls indikerade att naturmiljöer ger snabbare återhämtning från stress. Även svenska studier har undersökt detta och funnit positiva effekter som mindre ilska och irritation samt en upplevd känsla av mindre stress (Hartig et al 2003; Grahns & Stigsdotter 2003). Ju mindre kravfylld en miljö är desto mer restaurativ är den (Grahns 2005, s 249).

För att återhämtning ska kunna äga rum menar Kaplan et al att det krävs fyra stycken kvaliteter. Den första är känslan av att vara i *en annan värld*, det vill säga att man är borta från stresskällan, antingen fysiskt eller mentalt. Platsen behöver ha ett *omfång*, och därmed ge en känsla av att vara stor och utbredd. Denna känsla går att skapa även på relativt små ytor. *Fascinationen* är en viktig ingrediens i återhämtningen. Naturen ger en oändlig möjlighet till fascination genom sin flora och fauna, vatten och ljus. Naturliga processer som tillväxt, nedbrytning och succession kan också vara fascinerande. Det sista som krävs är *förenlighet*. Det innebär att det som människor önskar göra på en plats också tillåts av miljön (1998, ss 18-22).

Det visar sig att personer som är stressade tenderar att söka sig till miljöer som är tysta, stillsamma och erbjuder *tyst fascination* (Grahns & Stigsdotter 2003, 2010). Sådana miljöer verkar alltså vara förenliga med återhämtning och restaurativa upplevelser. Man är då borta från det som orsakar stressen och kan därmed lättare fokusera på annat, bli fascinerad.



Figur 2. Visar hur avståndet mellan bostaden och grönområdet påverkar hur många timmar i veckan man vistas där. Baserad på rapporten från Grahn och Stigsdotter 2003.

Stadsplanering för restaurativa miljöer

Det finns forskningsresultat som visar på att närheten till grönområden har stor betydelse för hur ofta människor nyttjar dem. Finns ett grönområde inom 50 meter från bostaden vistas man där 3-4 timmar i veckan. Ökar avståndet till 300 meter minskar tiden till 2,7 timmar i veckan. Är avståndet så långt som 1000 meter blir det i genomsnitt bara ett besök i veckan (Grahn & Stigsdotter 2003). En kartöversikt över en stads park- och grönområden kan ge en indikation på var det saknas gröna miljöer.

Boverket har också i en stor enkätstudie visat att ju närmare personer bor ett grönområde desto oftare använder de det. Ett samband mellan god hälsa, närhet till grönområde och antal besök var också tydligt. God hälsa innebar i studien mindre stress, mindre trötthet och mindre irritation. Studien visade också att kvinnorna oftare än männen var stressade och trötta. För dem var det viktigare med en miljö som bidrog till återhämtning nära bostaden än för männen (Boverket 2007a, ss 33, 36).

För stadsbor handlar det under veckorna ofta om korta vistelser i parker. Även om naturen är den bästa miljön för återhämtning och stressen minskar ju längre tid man vistas i ett grönområde (Ulrich et al 1991) kan en kort exponering av grönska i staden ha en restaurativ verkan (Kaplan et al 1998, s 18). För att stadsborna ska kunna tillgodose sitt behov av vistelse i grönområden bör de vara lättillgängliga och ha någon form av uppehållande aktivitet eller egenskap som förlänger vistelsen (Ulrich et al 1991).

Planering för tillgänglighet är ur ett folkhälso-perspektiv avgörande för om grönområden används (Lisberg Jensen 2008, s 21). För barn, funktionshindrade, äldre och sjuka är den bostadsnära naturen särskilt viktig, eftersom dessa grupper inte rör sig så långt på kort tid. Bostadsnära natur är ett begrepp som Boverket använder sig av. Det innebär alla typer av gröna miljöer som ligger inom 300 meter från bostaden. Begreppet innefattar också strand, vatten, berg och djurliv (Boverket 2007b, s 14). Dålig fysisk tillgänglighet kan vara saker i miljön som den fullt friske inte reflekterar över men som för exempelvis en rullstolsburen är oöverstigliga hinder. Det kan handla om dålig snöröjning, dåliga kommunikationer, mjuka stigar eller kanter i markbeläggningen (Lisberg Jensen 2008, s 22).

Närhet, tillgänglighet och tid är alltså tre viktiga aspekter som påverkar hur grönområden används.

Utformning av restaurativa miljöer

Som nämndes på sidan 16 krävs *känslan av en annan värld, omfång, fascination och förenlighet* för att återhämtning ska vara möjligt (Kaplan et al 1998, ss 18-22). Men hur ser sådana miljöer ut? Finns det fler egenskaper som bidrar till att skapa en restaurativ miljö?

Grahn och Stigsdotter (2010) har identifierat åtta dimensioner som vi uppskattar i en miljö, se figur 3. I de olika dimensionerna har de vägt in tidigare forskning samt teorier från bland annat Kaplan et al (1998) samt Gehl (2010). De dimensioner som mest korrelerar med stress är dimensionerna *natur* och *skydd*. En kombination av *natur*, *skydd* och *artrik* samt ingen eller liten närvaro av *social* kan sägas vara den mest restaurativa miljön för stressade personer. Anledningen till varför den sociala dimensionen bör minimeras hävdar Grahn och Stigsdotter beror på att en stressad person är mer känslig för sin omgivning än en ”frisk” person och heller inte orkar delta i sociala aktiviteter i samma utsträckning. För en stressad person är därför natur och artrikedom mer uppskattade eftersom de ger upphov till fascination.

En studie kring landskapets upplevelsevärden utförd av Boverket (2007a, ss 17-19) visar de kvaliteter i grönområden som människor väderar högst. I rapporten presenteras femton kvaliteter som människor ansåg att grönområden nära bostaden bör ha för att de ska känna välbefinnande. Kvaliteterna delades sedan in i fyra olika upplevelsevärden, se figur 4. Sambandet mellan *välbefinnande* och *ostördhet* visade sig var starkast.

De åtta dimensionerna	
välbefinnande	1. Natur. Här visar naturen sin växtkraft och miljön är designad på naturens egna villkor.
	2. Kultur. Innehåller tecken på mänsklig kultur. Kan förklaras med att vi vill förstå vår omgivning utifrån termerna natur och kultur.
	3. Utsikt. En plan och sammanhängande yta med god uppsikt.
	4. Social. Möjlighet till sociala aktiviteter. Denna dimension kopplar till Gehls teorier om att människor dras till mänsklig aktivitet (2010, s 23).
	5. Rymd. En grön miljö som ger en känsla av frihet, utrymme och sammanhang. Inte uppbruten av vägar.
	6. Artrik. Platsen ger möjlighet att finna en stor mängd arter, både växter och djur, som visar på en mångfald av liv.
	7. Skydd. En omsluten och trygg miljö där man kommer riktigt nära naturen och kan iaktta andra människor och aktiviteter. Alla sinnen används för att uppleva miljön.
	8. Rofyllt. Kunna vara i en ostörd, tyst och lugn miljö. Möjlighet att uppleva naturljud och inte störas av trafikljud och andra människor.

Figur 3. Dimensionerna som vi uppskattar i en utemiljö. (Grahn & Stigsdotter 2011).

Upplevelsevärdena		Kvaliteter inom upplevelsevärdena
välbefinnande	1. Ostördhet i en variationsrik miljö.	Ostördhet, Stort och fritt, Fritt från buller, Variationsrik miljö, Vackert
	2. Naturpräglad miljö.	Trädrikt, Växter och djur i naturlig miljö, Naturartat område, Lugn och fridfull karaktär
	3. Möjlighet till återhämtning.	Möjlighet att bli uppiggad och bättre till mods, Möjlighet att bli lugnad och avslappnad som motvikt till arbetet, Möjlighet att hålla sig i trim och att vara frisk
	4. Trygghet i en välskött miljö.	Park med gräsmattor, Att det är städad, Trygg och säker miljö.

Figur 4. Kvaliteter indelade i olika upplevelsevärden. Tillsammans bidrar de till välbefinnande. Figur tagen från Boverkets rapport om landskapets upplevelsevärden (2007a).

För att miljön ska kännas trygg är avgränsningen mot omgivningen viktig (Grahn & Ottosson 2010, s 16). Separation från distraktioner ökar känslan av en annan värld. Olika markmaterial, vertikala strukturer som plank och buskage samt trädkronor kan skapa en plats som känns omgärdad och innesluten. Graden av täthet kan variera beroende på vad som finns runt omkring och visuella avskärmare gör det lättare att fokusera på annat än till exempel buller och reklam (Kaplan et al 1998, ss 73-74).

När det gäller aspekten omfång så är det viktigt att skilja på faktisk och upplevd sådan. Det går att åstadkomma ett stort upplevt omfång även på en liten yta. Finns det mer än det ögat först ser lockas man att undersöka platsen vidare. Japanska trädgårdar är exempel på små miljöer med en stor upplevd utbredning. Slingrande stigar, häckar eller staket som delar upp ytan skapar en illusion av att platsen är större än den egentligen är. Positioner för siktlinjer gör att perspektiv skapas och överblicken ökar utan att inskränka på omfånget (Kaplan et al 1998, ss 71-72).

Förenlighet också avgörande för återhämtningen. Ofta har naturen en hög förenlighet, den är tillåtande och det finns många användningssätt (Kaplan et al 1998, s 21). Kännedom om brukarna ger större möjlighet att tillfredsställa behoven. Ålder, bakgrund, intressen och estetiska preferenser påverkar vad man vill få ut av sitt närområde (Lisberg Jensen 2008, s 19). Att kunna röra, smaka och lukta utan större ansträngning har stor betydelse, eftersom det stimulerar sinnen. Det är därför viktigt att komma nära växtlighet, stenar och vatten (Grahn 2005, s 254). Svaga dofter uppfattas bara på 1 meters avstånd medan lite starkare dofter som parfym går att känna på 2-3 meter (Gehl 2010, s 64). Genom att komma riktigt nära upptäcker man de små detaljerna, se bild 3 och 4.

I norra Europa är solljuset en viktig kvalitet i utemiljön. För att människor ska sätta sig på platser är det därför avgörande med bra mikroklimat (Gehl 2010, s 175). Solljuset är även en viktig del i läkeprocessen för en person som är stressad, eftersom sömnen blir bättre när vi utsätts för solljus (Grahn & Ottosson 2010, s 23). Solljuset är dock något som inte är positivt i alla lägen. Risken för hudcancer ökar vid vistelse i starkt solljus och barn är speciellt känsliga. För att undvika strålningsskador bör det därför finnas både soliga platser och mer skuggiga platser att röra sig mellan (Boldemann, Dal, Blennow, Wester, Mårtensson, Raustorp & Yuen 2005).

Naturmiljöer är enligt många studier bra för återhämtning, medan urbana miljöer många gånger ses som hälsofarliga. Men är alla urbana miljöer verkligen det? I en holländsk studie av Dmitri Karmanov och Ronald Hamel (2008) visar det sig att urbana miljöer kan ha samma stressreducerande och humörförändrande effekt som naturmiljöer. Grupper med försökspersoner fick i studien uppskatta hur de kände sig efter att ha vistats i gröna respektive hårdgjorda urbana miljöer. Forskarna upptäckte att båda grupper visade mindre tecken på stress och att grönskan därmed inte var avgörande för återhämtningen. De restaurativa kvaliteterna är störst i naturmiljön, men att de inte är begränsade dit. Även en urban miljö som är väl designad och attraktiv kan vara restaurativ och måste därmed inte enbart vara förknippad med stress. Den urbana miljön som användes i studien hade ett begränsat inslag av grönska, vilket tyder på att det även är andra aspekter som bidrar till återhämtning. Finns kvaliteterna att vara i en annan värld, omfång, fascination och förenlighet menar Karmanov och Hamel att miljön har potential att vara restaurativ, även om det inte är en naturmiljö.

Bild 3. Vid korta avstånd kan man känna blommor.



Bild 4. Genom att komma nära ser man detaljer.



Bild 5. En entré lockar och bjuder in. Ett plank kan öka upplevelsen av omfång.



Materialval

Om materialen på en plats harmonierar med miljön påverkas möjligheten till återhämtning positivt. Markmaterialen är viktiga både visuellt och funktionellt. Mjuka markmaterial som grus, bark, gräs och sand är generellt sätt mest uppskattade. Det måste självklart vägas mot tillgängligheten för att inte bli utestängande. En jämn markyta underlättar den fria rörelsen och därför kan trädäck, asfalt eller betong även vara bra material (Kaplan et al 1998, ss 75, 94).

Träd och vatten är andra material som många får positiva känslor av. Trädkronor kan bilda tak, ge skugga och skydd samt bilda landmärken som hjälper orienteringen. Framför allt uppskattas gamla och stora träd. De ger även en koppling till tider som gått och bidrar med ett stabilt och bestående intryck. Mörkt skuggade platser är dock inte så attraktiva. En miljö innehållande vatten är inte per automatik restaurativ. Vattenkanten är speciellt viktig för upplevelsen. En stensatt kant ger ett annat uttryck än vad en bevuxen kant gör. Enligt Kaplan et al tilltalas flest människor av mjuka kanter och naturliga former med vegetation (Kaplan et al 1998, ss 111-114).

Grahn och Stigsdotters studie (2010) indikerar att en stor artrikedom bland växter är positivt för återhämtningen, eftersom det triggar fascinationen. Genom att använda växter med varierande utseende och textur stimuleras kroppens alla sinnen och besökaren lockas därmed till utforskande och blir på så vis delaktig i miljön. Prasslande löv som susar i vinden, en skrovlig trädstam, fuktigt gräs, smakrika smultron, vackra och färgglada blommor eller höstfärger sätter igång tankarna och tillåter alltså återhämtning. En miljö där man känner sig delaktig ökar även känslan av trygghet (Grahn & Ottosson 2010, s 38).

Materialen är alltså av stor betydelse för en plats restaurativa potential och påverkar även tillgängligheten. Träd och vatten ger stora möjligheter till fascination liksom artrikedom bland växterna.

Vägen genom parken

Att röra sig genom ett naturområde är bland den mest restaurativa aktiviteten som finns. Det ger en medveten närvaro, det vill säga en känsla av att vara närvarande i nuet, och man kan välja att gå till den miljö som tilltalar en mest för tillfället (Grahn & Ottosson 2010, ss 74-75). Att gå genom en park i staden är alltså en viktig funktion. Människor föredrar enligt Kaplan et al slingrande gångvägar framför raka, men poängterar att de måste följa naturens och platsens förutsättningar (Kaplan et al 1998, ss 89, 91). En helt rak gångväg kan upplevas som väldigt lång. Det upplevda avståndet kan förkortas om sträckan upplevs i sekvenser, till exempel genom krökningar (Gehl 2010, s 137).

Gångvägens sträckning påverkar orienteringen, tryggheten och upplevelsen av platsen. Finns där platser utmed vägen som man kan stanna till på för att vila och se sig omkring ökar det gångvägens attraktivitet (Kaplan et al 1998, ss 95, 97). Hållplatser utmed gångvägen gör även att den faktiska sträckan upplevs som kortare. Ett bra mått på placering av bänkar är var 100:e meter (Gehl 2010, s 162).

När man rör sig i ett grönområde bör det tydligt framgå vilka gångvägar som är de primära respektive sekundära. För att underlätta orienteringen kan de ha olika material och bredder. Huvudvägen bör tydligt utmärka sig från mindre stigar. Smala stigar ger en känsla av att komma nära naturen (Kaplan et al 1998, s 91).

Entréer och rumsliga avdelare, som häckar och olika markmaterial, hjälper också orienteringen. Vid entréen får man en del information om vad som döljer sig innanför och verkar det intressant går man in. Entrén ska ge en hint om vad som kommer. För att ytterligare underlätta orienteringen i en miljö kan landmärken vara hjälpsamma, exempelvis ett stort träd. De måste vara tydliga och distinkta. Öppningar i tät vegetation ger en känsla av lättnad. Sammantaget har detta stor betydelse för upplevelsen av platsen och påverkar om man vill vistas där eller inte (Kaplan et al 1998, s 81-87). I boken *The image of a city* beskriver även Kevin Lynch landmärken som ett sätt att orientera sig i en stad. De kan variera i skala, en del syns på långt håll från olika ställen i staden medan andra hjälper orienteringen inom en liten yta (Lynch 1960, s 48). Bild 5 på föregående sida visar hur en entré kan väcka intresset utan att vara allt för tydligt utformad samtidigt som man ser att det finns något innanför.

Vägens sträckning, vad den passerar och om den följer platsens förutsättningar är alltså viktigt att fundera över eftersom det påverkar orienteringen och upplevelsen av platsen. Entréer hjälper till att leda in besökaren i miljön och är därför viktiga för att platsen ska användas över huvud taget. Hållplatser att stanna till på är bra för att förlänga vistelsen.



Bild 6. En slingrande stig genom ett skogsområde.

Ljud och oljud

I urbana miljöer finns många ljud och oljud och det är näst intill omöjligt att hitta en helt tyst plats. Buller är ett stort miljöproblem i städerna idag och det ökar, främst på grund av att trafiken i städerna ökar (Berglund, Kihlman, Kropp & Öhrström 2004). Vägtrafikbuller är också mer störande än tågtrafikbuller. En av många definitioner på buller är "oönskat ljud som försämrar ens prestationsförmåga". Det betyder därmed att allt ljud inte är buller. Musik kan vara störande för grannar, medan det för personen som lyssnar är njutning. Buller höjer till viss del vakenhetsgraden och gör att monotona arbetsuppgifter utförs snabbare. Men ju svårare en arbetsuppgift är desto mer störs den av buller (Hygge 2005, s 40).

Boende i staden kan ha svårt att komma undan stadsbullret. Det är ständigt närvarande och inget som kan kontrolleras. Det går att lära sig att stå ut med oljud och vi blir inte sjuka med en gång. Vid långvarig exponering påverkas dock hälsotillståndet negativt. Tillsammans med andra stressfaktorer blir bullret skadligt. Effekter av buller är bland annat irritation, spänningar i kroppen, orolighet, koncentrationssvårigheter och huvudvärk (Stansfeld, Haines & Brown 2000).

Vi påverkas olika beroende på hur stor kontroll över bullret vi har. Arbetsplatser med en bullrig ljudmiljö lämnar man vid dagens slut. Man går undan från bullret och upplever därmed att man har kontroll över det. Stadsbullret som ligger utanför vår kontroll gör istället att vi blir mottagliga och påverkas av det, se figur 5 (Stansfeld et al 2000). Berglund et al (2004) talar på samma sätt om två typer av akustiska ljudlandskap, *direkta* och *diffusa*.

De diffusa är svåra att kontrollera då de har många källor, som stadsbullret. Det visar sig att även låga ljudnivåer av buller är skadliga samt att redan stressade personer är mer känsliga för buller än "friska" personer (Stansfeld et al 2000).

Upplevelsen av en miljö är starkt påverkad av vilken sorts ljud som finns på platsen. Lövsus, vind, vatten och fågelsång samt inget buller är avslappnande (Boverket 2007a, s 18; Grahn & Stigsdotter 2003). Om stadsborna har tillgång till "tysta miljöer" förebygger det ohälsa eftersom de minskar stressen (Stansfeld et al 2000; Berglund et al 2004). Per Hedfors, landskapsarkitekt och forskare på SLU, menar att vi bör se ljuden som en resurs och inte enbart som buller. Istället för att bara fokusera på bullerbekämpning förespråkar Hedfors att vi aktivt bör formge stadens ljudbilder. Vi kan planera för ljud som är bra för hälsan och använda dessa ljud som formelement. Materialen vi väljer och hur de sedan används avgör hur platsen kommer att låta. Avstånden mellan hus, höjden på murar, mängden vegetation och olika slags markmaterial påverkar alla hur en miljö låter (Hedfors 2004).

Hedfors (2004) menar att på samma sätt som det visuella påverkar hur vi mår gör även ljuden det, en del uppfattas som behagliga och andra obehagliga. Ljuden bär på information och hjälper människor att orientera sig i sin omgivning. Det gäller framför allt personer med nedsatt hörsel. Grusgångar knastrar under fötterna och gör oss medvetna om våra egna rörelser. Ofta sänker vi farten när vi går på grusade gångar, vilket bidrar till en lugnare karaktär på platsen. Stenstadens täthet ger skarpare ljud än i mer öppna miljöer, där ljuden inte reflekteras på samma sätt. Gröna miljöer är därför ett bra sätt att skapa en bättre ljudmiljö i staden, där en mångfald av ljud får plats.

I den större skalan går det att skärma av bullret med hjälp av byggnader och plank. Avskärmande byggnader ger upphov till en mindre negativ uppfattning av ljudbilden. Även om det inte är helt tyst så upplevs bullret inte lika tydligt. En annan metod för att minska bullret kan helt enkelt vara att minska trafikmängderna. Framför allt bör områden som har potential att vara tysta trafikregleras (Berglund et al 2004).

Ljudupplevelser är alltså en fråga om både stadsplanering och gestaltning. Genom att bygga på en visst sätt kan vi skapa bättre ljudmiljöer som därmed inte påverkar hälsan negativt. En förebild för en lugn miljö mitt i stadslivets buller är Paley Park i New York, se bild 7. På den lilla platsen har en lugn karaktär skapats, bland annat med hjälp av att en trappa tydliggör skillnaden mellan gatan och platsen samt ett vattenfall som tar fokus från trafikbullret. Istället upplever man att det bara är vattnet som brusar.



Figur 5. Visar sambandet mellan hälsotillståndet och kontrollen över buller (Stansfeld et al 2000).

Bild 7. Paley Park i New York. En trappa skiljer platsen från gatan och vattenfallet hjälper till att ta fokus från trafikbullret.





Bild 8. En miljö som kan skapa en känsla av otrygghet för vissa personer.

Vad förhindrar vistelse i grönområden?

En stor anledning till att människor inte vistas i grönområden beror på en rädsla och en upplevd otrygghet. En parkmiljö som inte är attraktiv för besökaren kan skapa ilska, rädsla och irritation och därmed helt motverka återhämtningen. Vissa rädslor är befogade, medan andra är kopplade till att miljön är obekant (Kaplan et al 1998, s 29). Kvinnor känner sig ofta mer otrygga än män. Rädslan för att bli utsatt för våld gör att många kvinnor låter bli att gå ut (Boverket 2007a, s 37). Grahn (1991) har visat att en del parker inte används på grund av rädslor eller för att de verkar övergivna, eftersom de är nedklottrade och skräpiga.

Vistelse i natur är för många förknippat med sköna stunder och avslappning. Personer som inte är vana att vistas i naturen kan dock uppleva den som otrygg och istället få negativa reaktioner som inte alls bidrar till avslappning. Det kan handla om rädsla för mörker och en känsla av otrygghet eller rädslor för ormar och insekter (Ulrich et al 1991). En tillrättalagd parkmiljö kan för dem vara det första steget till en närmare relation till grönska och natur.

Rädsla, oberoende av vad som orsakar den, kan leda till att miljön undviks helt och hållet. En park som inte används leder kanske till att många tror att den därmed inte behövs. Men med hjälp av en annan utformning av miljö i fråga kan rädslorna motverkas. Kaplan et al (1998) menar att tryggheten kommer allt eftersom man vistas i en miljö, man lär sig hitta och känner igen sig. Det handlar mycket om visuell kontakt och möjligheten att kunna röra sig fritt. Träd och buskar bör placeras så att blickfång och siktlinjer skapas. Lösningen är alltså

inte att ta bort all vegetation. Uppsikten längs med stigar och gångvägar är extra viktigt samt möjligheten att se ut från eller in i området. Den fria rörelsen kan stärkas genom att det är lätt att ta sig fram. Är utformningen tydlig hjälper det orienteringen.

Andra människor på platsen ökar både den upplevda och faktiska säkerheten. Jan Gehl (2010, ss 23, 171) skriver i *Life between buildings* att människor dras till mänskliga aktiviteter. Så finns det människor på en plats är det troligt att fler kommer att vistas där. Tecken på mänsklig aktivitet kan ge olika signaler beroende på vad det är. Klotter och vandalism kan ge ett osäkert intryck medan välskötta parkbänkar, gångvägar och murar visar på omtanke och prioritering (Kaplan et al 1998, s 37).

Belysning är viktigt för att en plats ska upplevas som tilltalande och säker. Många upplever osäkerhet i grönområden under framför allt kvällstid (Grahn & Stigsdotter 2003). Gehl (2010, s 165) hävdar att en bra belysning inte behöver betyda starkare ljus, utan att det snarare är hur miljön ljussätts som har betydelse. Ett varmt och vänligt ljus är mer inbjudande än ett kallt ljus. ■

2.2 SAMMAMFATTNING AV TEORIDELLEN

Hur kan kunskaperna användas?

Forskningen jag tagit del av redovisar en mängd olika egenskaper som en fysisk miljö bör ha för att bidra till återhämtning. Jag har framför allt tagit fasta på de åtta dimensionerna som presenterades i Grahn och Stigsdotters rapport från 2010. Författarna menar att resultaten ger en indikation på att urbana gröna miljöer kan användas som element för att förbättra människors mentala hälsa. För att dimensionerna ska kunna användas i konkreta gestaltningssituationer hävdar de dock att mer forskning krävs. Den enda litteraturen som direkt visar hur miljöer kan utformas är boken *With people in mind. Design and management of everyday nature* (Kaplan et al 1998). De exempel som visas i boken är en förenkling av verkligheten och varje plats är ju unik med sina förutsättningar, men den ger ändå en bild av hur man kan tänka kring utformning av platser och miljöer.

I litteraturen används många liknande begrepp och det kan vara svårt att hålla isär dem. Grahn och Stigsdotter (2010) använder begreppet *urbana gröna miljöer*, alltså gröna miljöer som ligger i staden, för att beskriva vilken typ av miljöer de fokuserar på. De använder inte ordet *natur*, förutom som en av dimensionerna. Kaplan et al (1998) använder begreppen *natur* och *naturmiljöer* och syftar då till miljöer som innehåller en betydande andel grönska. Fokus för dem ligger på vardagliga och ospektakulära naturmiljöer som finns runt omkring oss, exempelvis gatuträd, parker, bostadsgårdar likaväl som skogar och fält. De begränsar sig därmed inte till urbana miljöer, så som Grahn och Stigsdotter (2010) gör. Anledningen till den breda definitionen hävdar Kaplan et al (1998) beror på erfarenheter från forskning där de upptäckt att många människor har

en bred definition på natur och att naturmiljöer som inverkar positivt på människors sinne kan variera stort i sin utformning. Grönskan är med andra ord den gemensamma nämnaren för Grahn och Stigsdotter (2010) och Kaplan et al (1998) även om de båda har lite olika fokus gällande typ av miljö.

Både stadsplanering och utformning av platser

Att arbeta med restaurativa miljöer i städer är viktigt för folkhälsan och påverkar därmed i vilken utsträckning städerna är hållbara. Mår inte befolkningen bra är det inte en hållbar stad och inte heller ett hållbart samhälle. Rapporter visar att stress och mental ohälsa blir allt vanligare i både Sverige och resten av världen (Socialdepartementet 2002; WHO 2008b).

För att restaurativa platser ska kunna finnas i staden måste det tas medvetna beslut i flera olika skalar. Dels handlar det om stadsplanering. Det vill säga hur grönstrukturen tillsammans med infrastruktur och bebyggelsestruktur planeras så att närheten och tillgängligheten till de restaurativa miljöerna ökar, samt om staden ska förtätas eller byggas utåt när den växer. Dels handlar det om utformning av specifika platser. Vilka material som används, hur bänkar och annan utrustning placeras och vilka växter som planteras. Till viss del handlar det även om politiska ställningstaganden, exempelvis hur stort utrymme bilen ska få i staden och om de sociala värdena ska prioriteras framför ekonomiska och ekologiska värden.

Jag anser att både stadsplanering och utformning av specifika platser är lika viktiga. Båda dessa planeringsskalor påverkar förutsättningarna för

människors möjlighet till återhämtning och dessutom påverkar de varandra. Beslut som tas gällande stadsplanering påverkar de enskilda platsernas möjlighet att utvecklas till restaurativa miljöer. Beroende på platsens läge i staden finns olika förutsättningar för avslappning och vila, eftersom omgivningen påverkar upplevelsen av platsen. Forskningen visar exempelvis att stadsbuller är en stor källa till stress och att det är svårt att undkomma (Stansfeld et al 2000). En plats intill en trafikerad väg har därmed andra förutsättningar för restoration än vad en mer bullerskyddad plats har. Upplevelsen av bullret går dock att påverka genom utformningen av platsen (Hedfors 2004; Berglund et al 2004).

Inte bara grönska är restaurativt

Beroende på om en plats ligger i en urban miljö eller i naturen är förutsättningarna för återhämtning olika. Forskningen visar att natur är bättre och mer effektiv eftersom återhämtningen där tillåts bli mer fullständig. Urbana gröna miljöer har dock en viktig roll att spela, eftersom de under vardagarna kan fungera som oaser dit stadsborna söker sig för kortare vistelser.

En intressant upptäckt som framkom under litteraturstudien var dock att det inte bara är grönskan som bidrar till restorationen. Urbana miljöer som till stor del saknar grönska kan också vara restaurativa, om kvaliteterna *en annan värld*, *omfång*, *fascination* och *förenlighet* finns där. Detta gör att traditionellt hårdgjorda miljöer, som gator och torg, också kan ses som restaurativa platser. I detta arbete har jag dock valt att precis som Grahn och Stigsdotter (2010) samt Kaplan et al (1998) fokusera på gröna miljöer i staden och inte de hårdgjorda platserna.

Även om forskningen visat att hårdgjorda platser också kan vara restaurativa miljöer tror jag inte att de på något sätt kan eller ska ersätta parker och grönytor inne i staden. Istället ska de ses som ytterligare en möjlighet att bygga en hållbar stad.

Förhållningssätt under fallstudien

För att kunna skapa restaurativa miljöer krävs *kunskap* om vad som bidrar till restoration, en *medvetenhet* om platsens förutsättningar och behovet i stadsdelen, men framför allt en *vilja* att faktiskt påverka och förändra. Kunskaper har jag samlat på mig under den genomförda litteraturstudien. Medvetenhet om platsens förutsättningar och stadsdelens behov framkommer av inventeringarna och analyserna i kommande kapitel. Viljan att förändra och påverka finns hos mig och förhoppningsvis även hos andra.

Österplan ligger mitt i centrala Uppsala, alltså i en urban miljö. Dessutom passerar järnvägen längs med och den trafikerade S:t Olofsgatan korsar parken på mitten. Detta är inte de bästa förutsättningarna för en restaurativ plats. Jag har dock valt att se det som en utmaning och tror att det med rätt metoder och val går att förbättra situationen och öka de restaurativa värdena. Parkens strategiska läge i Uppsala gör den till en viktig plats i staden. Med en ny utformning skulle parken kunna bli en viktig miljö för människorna som bor och rör sig i stadsdelarna runt omkring. ■

3. FALLSTUDIE ÖSTERPLAN

“An environment is defined by it’s contents and their organization” (Kaplan et al 1998, s 10)

Detta kapitel består av två delar. Först redovisas de inventeringar och analyser som genomförts, vilka sedan leder fram till ett koncept och en idé kring utformningen. Därefter följer gestaltningsförslaget och en presentation av parkens olika delar.

3.1 INVENTERING OCH ANALYS

Österplans läge i Uppsala

Österplan ligger centralt i Uppsala och sträcker sig utmed järnvägen. Parken är mycket långsmal, ca 400 meter lång och 40 meter bred. Norrut leder cykel- och gångbroar till flera bostadområden, med Svartbäcken och Kvarngärdet närmast. Öster om parken ligger stadsdelen Fålhagen och i väster ligger centrum. Söder om parken ligger Uppsala Resecentrum med järnvägsstation och bussterminaler. En gång- och cykelväg leder till dit på västra sidan av järnvägen, medan det på den östra sidan saknas en koppling över Vaksalagatan.

Parker med motsvarande storlek i den direkta omgivningen är Höganäshöjden och Linnéträdgården, som dock tar en entréavgift och endast är öppen dagtid under sommarmånaderna. Andra offentliga grönytor i närheten av Österplan är Årummet utmed Fyrisån.

Genom att fortsätta gång- och cykelstråket även på östra sidan skulle tillgängligheten till parken förbättras och rörelsen längs järnvägen fullföljas, se rosa pilar på bild 11. Österplan skulle även kunna bli en viktig stadsdelspark.



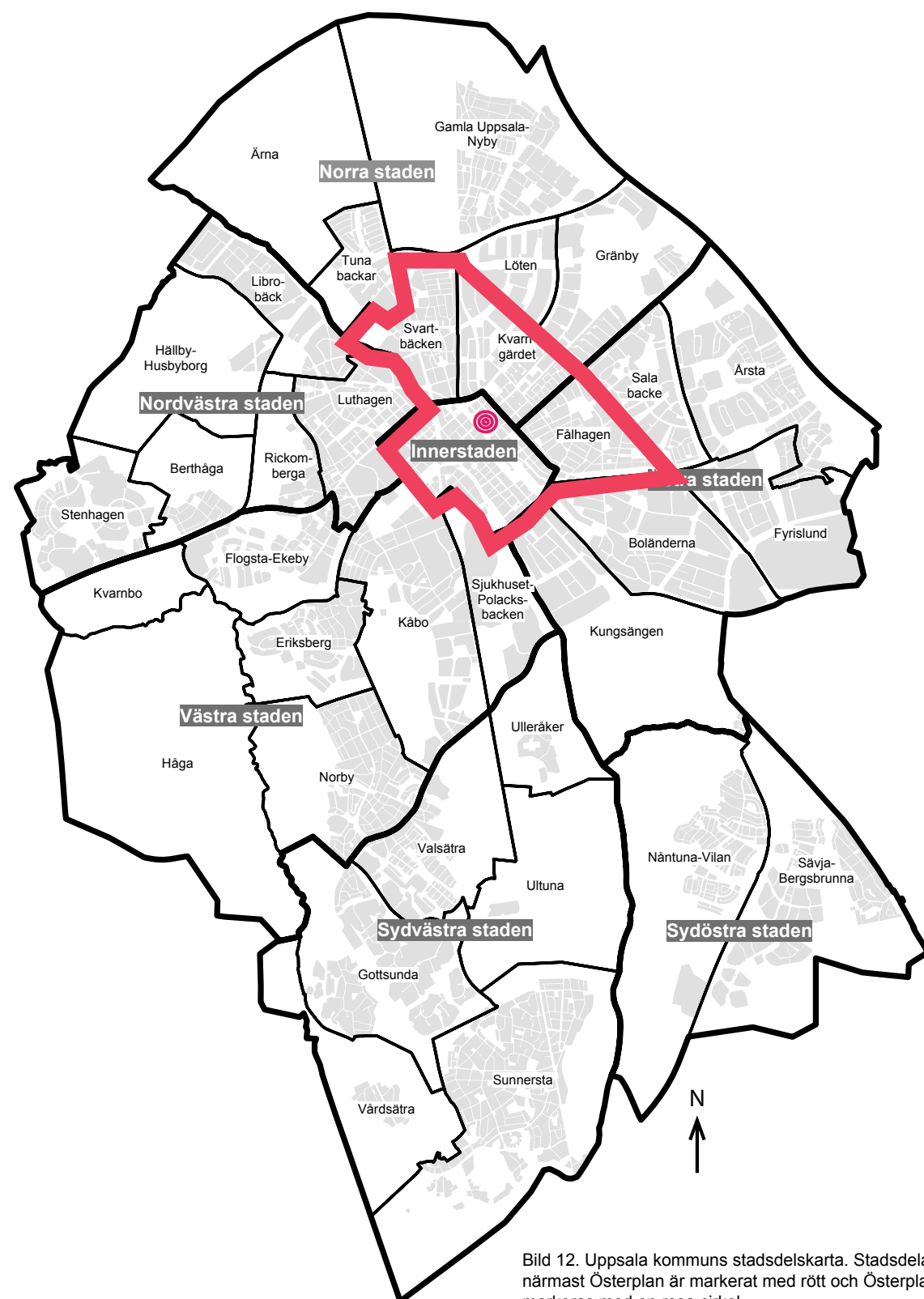
Bild 9. Uppsalas läge i Sverige.



Bild 10. Österplans läge i Uppsala.



Bild 11. Österplans utbredning och närmaste omgivning.



Österplans centrala läge i Uppsala gör att många människor har nära mellan parken och bostaden. Uppsala kommuns indelning av stadsdelarna visar att boende i Innerstaden (centrum), Fålhagen, Kvarngärdet och Svartbäcken är de som har närmast till parken, se bild 12. Totalt bor det 35583 personer i dessa stadsdelar, varav en majoritet är i åldrarna 25-44 år. Fördelningen mellan män och kvinnor är relativt jämn. Det finns totalt 5068 barn och ungdomar i

Österplan har alltså potential att vara ett återhämtningsområde för väldigt många människor. Statistiken över åldersfördelningen visar också på att parken bör kunna tillfredsställa personer i olika åldrar, både barn, unga, vuxna och äldre.

Figur 6. Sammanställning av befolkningsstatistik i Uppsala.



→ Bild 13. Stadsplan 1881, av Ludvig Wählberg.

13



→ Bild 14. Förslag till stadsplan 1910, av Per Hallman.

14



→ Bild 15. Illustrationsplan till stadsplanen 1921, av Albert Lilienberg.

15

Historia och identitet

Österplan anlades i samband med att järnvägen byggdes och finns med som en grönyta i stadsplaner från 1800-talet för Uppsala stad. Bild 13 visar *Plan för utvidgning och reglering av staden Uppsala* av Ludvig Wählberg från 1881. Förslag till stadsplan 1910 av Per Hallman syftade till att fylla områdena mellan stadskärnan och förstäderna med bland annat parkstråk, se bild 14. En viktig detalj i Hallmans plan var vegetationen, som förutom att vara dekorativ även hade en sanitär funktion. Alla gator försågs med grönytor och huvudgatorna utformades som esplanader med grönska i mitten. På illustrationsplanen till 1921 års stadsplan av Albert Lilienberg syns Österplan som en del i det stora parkstråk som planerades utmed järnvägen, se bild 15. Även i denna plan var parker och planteringar viktiga inslag. Runt staden löpte ett parkstråk som skulle skydda staden från starka vindar

och längs med järnvägen planerades ett parkstråk som även skulle utgöra gnistskyddsområde. Planen blev aldrig fastställd (Bergold 1989, s 101, 152). En stor del av Uppsalas stadsplanering under 1920- och 1930-tal baserades dock på denna plan. Den präglades av monumentalitet och storslagenhet, breda parkstråk och esplanader (Uppsala kommun 2011c). Dessa stadsplaner visar att grönstrukturen var ett självklart element i planeringen av staden. Grönstråk skulle exempelvis binda samman stadsdelar och utgöra ytor för vistelse, samt ansågs viktiga för hälsan för stadens befolkning.

De tidiga tankarna om ett parkstråk utmed järnvägen kan alltså vara aktuella även idag. För de som bor i stadsdelarna nordöst och sydöst om centrum skulle ett parkstråk med bra gång- och cykelvägar innebära en ökad tillgänglighet och närhet till Österplan och bra förbindelser in mot centrum och Resecentrum. Österplan skulle då ingå som en del i detta stora stråk.

Analysmetoder

För att få en klar bild över den fysiska miljön på Österplan har ett antal analyser genomförts. Analyserna syftar till att belysa hur väl Österplan fungerar som en restorativ miljö i dagsläget och leder på så vis fram till ett antal riktlinjer för den fortsatta utformningen. För att ge en bild av hur de valda analysmetoderna går till presenteras de kortfattat nedan:

Kevin Lynch - Stadens som mental karta

I boken *The image of a city* från 1960 presenterar Lynch en analysmetod vars kärna är att analysera städers visuella kvaliteter och hur läsbara de är. De främsta aspekterna som analyseras är:

Stråk

De kanaler som människor rör sig i. Exempelvis gång- och cykelvägar, stigar och gator.

Barriärer

Kan vara olika fysiska saker, som en väg eller ett vattendrag. Vad som betecknas som en barriär har att göra med betraktarens syn på det hela. En väg kan därför vara ett stråk för en person, medan det för en annan blir en barriär. Barriärer kan även vara av mer mental karaktär.

Distrikt, område

Större yta i staden som på något sätt uppfattas som en enhet och som man "går in i". Det kan till exempel finnas liknande hus som på så vis gör att området känns tydligt avgränsat från omgivningen.

Noder, knutpunkter

Strategiska punkter där människor ofta vistas. Här sker ofta en förändring i människors rörelse riktning. Ett exempel kan vara en tågstation. Dit rör sig många människor för att sedan åka därifrån mot ett annat håll.

Landmärken

En annan typ av punkter som tjänar som orienteringshjälp i staden, som ett speciellt hus, skyltar eller liknande (Lynch 1960, ss 46-48).

Jan Gehl - Livet mellan husen

Gehl skriver i sin bok *Life between buildings* att människor ofta dras till sociala aktiviteter och att stråk därför bör utformas med en koncentration av händelser och upplevelser. Platser där människor stannar till bör enligt Gehl ha ett bra mikroklimat och vara vända mot ytorna där händelserna och rörelserna sker (Gehl 2010).

Gordon Cullen - Det seriella seendet

I boken *The concise townscape* från 1971 beskriver Cullen principer för hur en levande stad skapas. Han lägger stor vikt vid visuella upplevelser av platser och miljöer. Cullens begrepp "serial vision" kan översättas till "det seriella seendet" och är en analysmetod som lyfter rumsliga värden och har den mänskliga rörelsen som utgångspunkt. Med hjälp av en bildserie skapas en mental bild av staden när man rör sig längs en sträcka. Målet är en varierad promenad som skiftar mellan öppet och slutet, stora och små rum (Cullen 1971).

Arne Branzell - Att notera rumsupplevelser

Branzell presenterar i skriften *Att notera rumsupplevelser* en metod som han kallar för "notationsteknik". Det går ut på att man genom observationer noterar hur människor rör sig och hur man upplever platsen. Han betonar vikten av att det är upplevelser som noteras och inte den fysiska verkligheten. Exempel på hur en notering går till kan vara följande:

1. Klargör de fysiska förutsättningarna.
2. Man beskriver en tänkt brukares vistelse eller rörelse i rummet.
3. Stödjande element för orienteringen noteras.
4. Möjligheterna till kontakt med andra brukare noteras.
5. Rymdupplevelser noteras.
6. Slutligen noteras planerarens egen värdering av den skapade situationen (Branzell 1976).

Per Hedfors - Ljudanalys och ljuddesign

Eftersom människor upplever ljud på olika sätt menar Hedfors att det behövs metoder för att avgöra ljudbildens roll i en planeringssituation. Hedfors föreslår ett antal punkter för att analysera och planera en plats ljudkaraktär och framtida form.

- Inventera de befintliga förhållandena. Hur låter platsen idag?
- Identifiera utvecklingsbara element. Vad har platsen för potential gällande ljud. Bör något renodlas, förstärkas eller döljas?
- Identifiera ljud av vetenskapligt värde. Det vill säga ljud som kan kopplas till biologisk mångfald, kulturella eller historiska värden (2004, s 6).

SWOT-analys

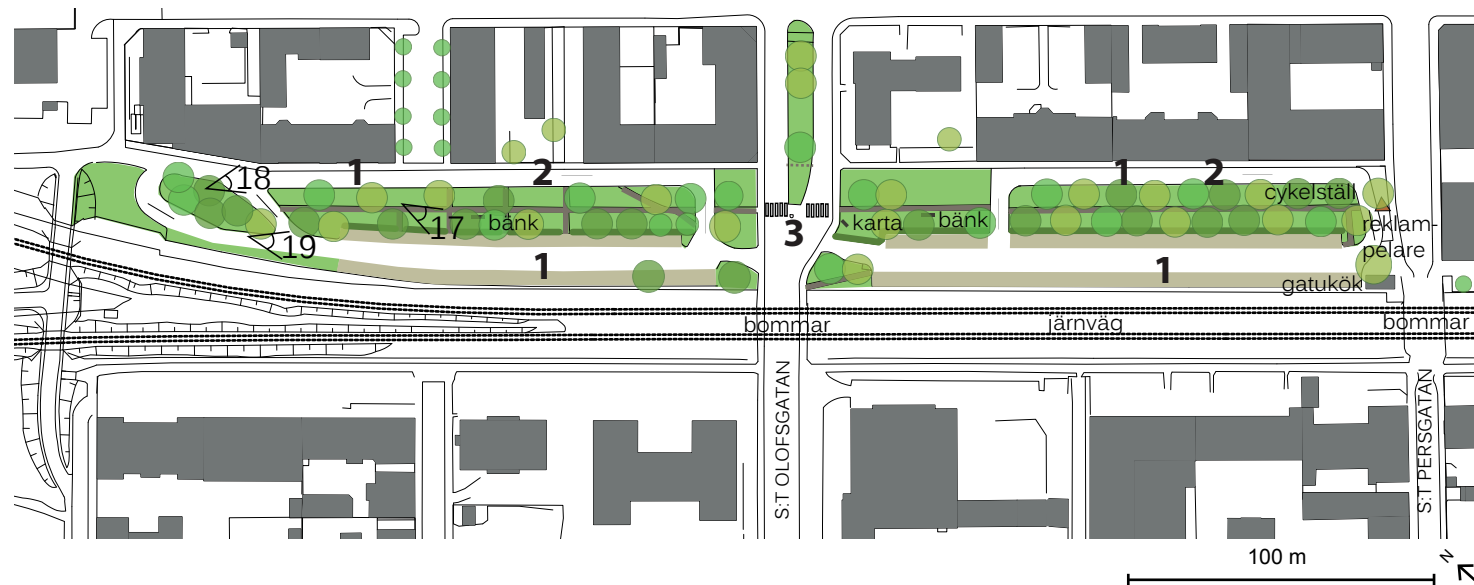
SWOT är en förkortning av de engelska orden Strengths, Weakness, Opportunities och Threats. Översatt till svenska styrkor, svagheter, möjligheter och hot. Metoden går ut på att lista alla delar och på så vis få en överblick över det som bör prioriteras (Bokförlaget Redaktionen).

Eget urval från metoderna

I detta arbete har jag använt mig av delar i de presenterade analysmetoderna. Ingen av metoderna har använts i sin ursprungsform, utan jag har tagit fasta på det som varit viktigt i fallet Österplan. Jag har ändå velat ge en kort introduktion till analyserna för att visa på de metoder som finns att tillgå. Nyckelord som jag använt i mina egna analyser är därför:

- Grönstruktur, vegetation
- Material
- Rörelsermönster, stråk
- Barriärer
- Rumsligheter, rymdupplevelser
- Noder, hållplatser
- Siktlinjer
- Belysning
- Ljud
- Upplevelser
- Klimat
- Trygghet och säkerhet
- Platsens fysiska förutsättningar

Inventering av parken



Genom ett antal platsbesök, fotodokumentation och deltagande observationer har den fysiska miljön på Österplan inventerats.

Bilparkeringar utgör en stor del av ytan idag, dels längs med hela järnvägen och dels utmed fasaderna (1). In- och utfart sker från S:t Olofsgatan och en körslinga går runt parken (2). Det finns ingen separat cykelbana, vilket gör det svårt att förstå hur man ska ta sig fram som cyklist. Vid S:t Olofsgatan finns ett övergångsställe där fotgängare passerar (3). Gatan har två körfält i vardera riktning vilket gör passagen bred. Gångvägarna i parken är grusade och de små korsande stigarna är plattbelagda. Körytorna är asfalterade medan parkeringsytorna är grusade.

Vegetationen är ensartad och utgörs av stora och gamla lindar, lönnar och ekar. Utmed järnvägen växer en del björksly. Mellan parkeringarna och parken finns en häck av snöbär och marken består av klippt gräsmatta. Fältskiktet är i övrigt obefintligt.

Utrustningen i parken är minst sagt sparsam. Det finns två bänkar, några soptunnor, en informationskarta för de som parkerat sin bil, vid S:t Persgatan ett cykelställ och en stor reklampelare. Belysningen, som är väl tilltagen med stolparmaturer vid både parkytan, parkeringen och körslingorna, ger ett liknande ljus på hela ytan. Det finns ingen variation i ljuset mellan de olika funktionerna.

Slutsats:

Österplan är idag en plats som domineras av bilarna och därför upplevs som splittrad. Som cyklist och framför allt fotgängare upplevs platsen som osäker och otydlig på grund av trafiken. Det enda som binder samman parken är träden, som bildar en tydlig struktur. Det går att ana hur träden tidigare stått i en komplett allé och fungerat som ett promenadstråk, trots att det idag saknas träd här och där. Förutom träden saknas ett tydligt helhetsgrepp i utformningen.

Bild 17. Plattgångar till parkeringen och sliten häck av snöbär.



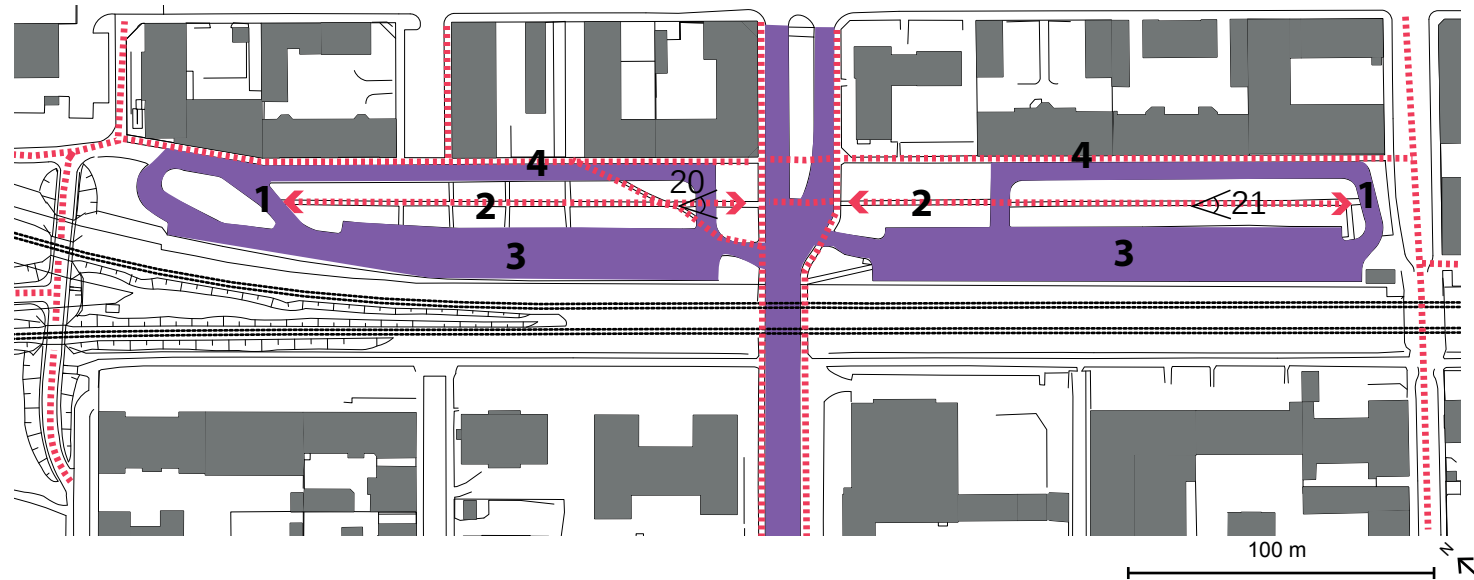
Bild 18. Parkering utmed fasaderna.



Bild 18 Halva ytan upptas av parkeringar.



Rörelser



Rörelserna sker antingen längs med järnvägen eller tvärs igenom parken. Bilarnas rörelse är prioriterad framför fotgängare och cyklister. Körvägarna runt parken (1) kan därför upplevas som barriärer, vilket försämrar rörelsefriheten. Fotgängarna är styrda till den grusgång som går rak genom parken (2), över parkeringsytorna (3) eller till trottoaren utmed fasaderna (4). Grusgången är spikrak och begränsar rörelsen vilket gör att sträckan upplevs som väldigt lång och monoton. Det finns inga alternativa stråk genom parken. Cyklisterna är hänvisade till parkeringsytorna (3) eller bilvägen längs med fasaderna (1). Det finns ingen separat cykelbana.

Parken är idag inte en tillgänglig plats för alla. Där bilvägarna skär genom gångstråket bildar kantstenar hinder för personer med rörelsehinder. Trafiksituationen försvårar även för barn att röra sig fritt.

Slutsats:

Försvinner bilarna och parkeringarna helt från ytan skulle det göra en stor skillnad för gående och cyklister. De skulle kunna röra sig utan att behöva oroa sig för korsande trafik, säkerhet och känslan av skydd skulle öka. Genom att öka antalet stråk från ett till flera ökar valfriheten för fotgängare och den fria rörelsen gynnas. Tillgängligheten och tryggheten ökar också eftersom det då går att välja stråk efter behov, snabbt genom parken eller en långsam promenad med stopp.

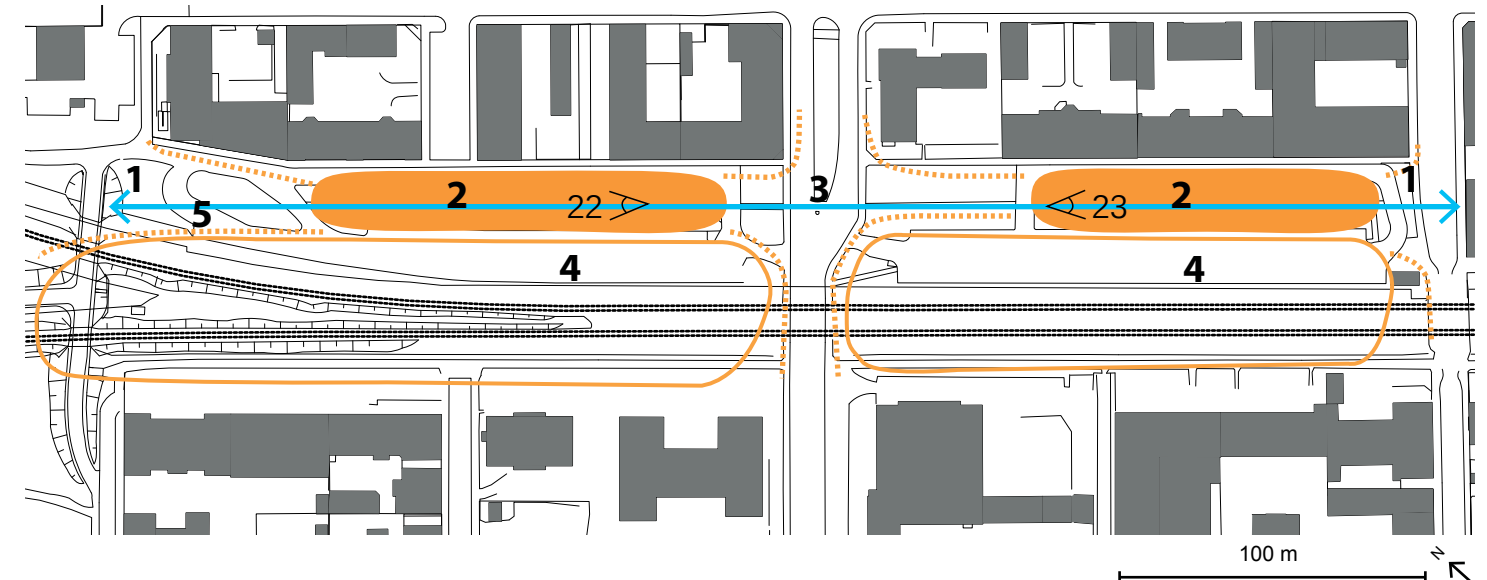


Bild 20. Korsningen avbryter gångstråket.



Bild 21. Reklampelare blockerar gångvägen.

Rumsligheter



Entréerna till parken är otydliga (1). Detta gör det svårt att uppfatta att parken över huvudtaget finns när man rör sig på S:t Persgatan eller på gång- och cykelvägen i norr. Trädskronorna bildar ett högt tak på stora delar av sträckan och rumskänslan förstärks (2), vilket bidrar till en känsla av stillhet och rymd. Fasaderna utgör väggar som delvis omsluter parken. Häckarna fungerar som en visuell avskiljare mot parkeringen. Vid korsningen med S:t Olofsgatan upphör rumskänslan och trafiken tar överhanden (3). Parkeringarna utmed järnvägen upplevs som enorma på grund av det stora avståndet till husen på andra sidan. Där finns inga tydliga avgränsare eller väggar (4).

Genom hela parken löper en siktlinje (5). Står man längst i norr har man uppsikt hela vägen ner till fasaden på S:t Persgatan. Detta kan upplevas som en trygghet, ingen kan gömma sig och överraska en. Pronemaden blir dock ointressant när hela sträckan är synlig redan från början och inga alternativ finns.

Slutsats:

Genom att skapa tydligare rum ökar känslan av omfång och fascinationen triggas om karaktären mellan dem förändras. Exempelvis kan kontrasterna mellan öppet och slutet bli tydligare. Siktlinjen ökar trygghetskänslan och utsikten och är därmed en kvalitet som bör bevaras, men rörelsen behöver inte följa samma form. Rymden i trädskronorna är en kvalitet som bör bevaras och förstärkas. En visuell avskärmare mot trafiken skulle öka känslan av skydd.

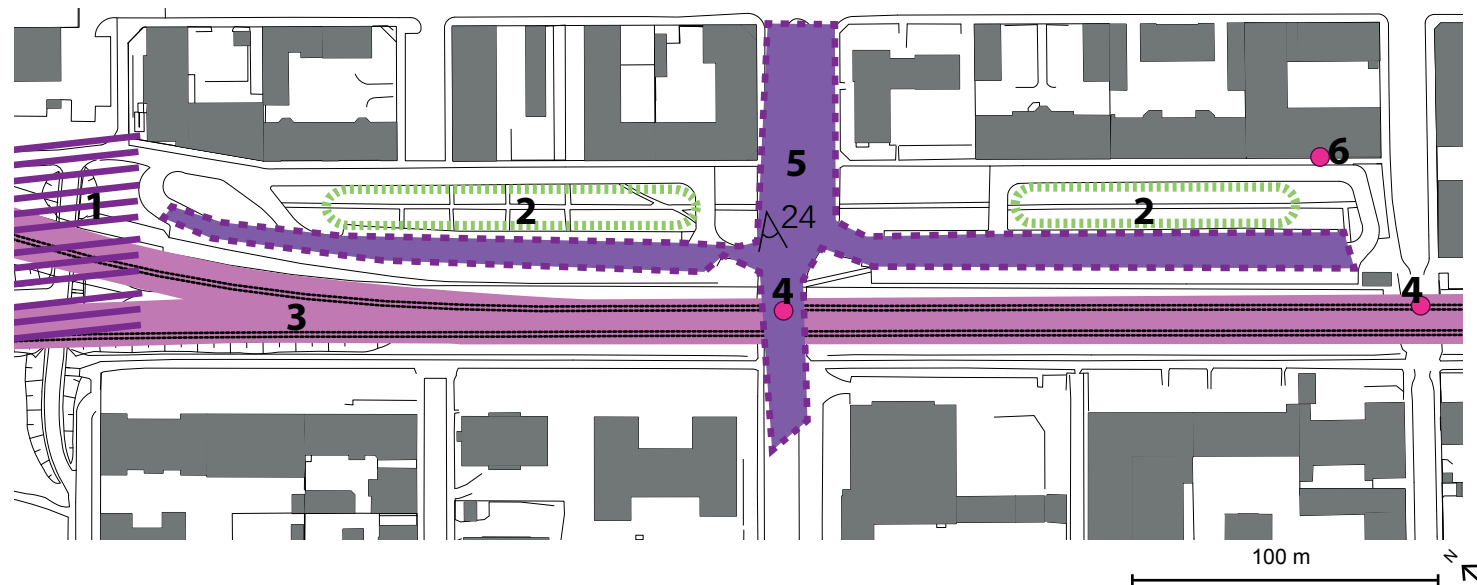


Bild 22. Halvöppet rum. Träden står glest och oregelbundet.



Bild 23. Slutet rum med regelbundna trädtrader.

Ljud



Var man än befinner sig i parken finns stadens buller i bakgrunden. Det är omgivningens ljud som karakteriserar parken och det går inte att finna en plats som är helt tyst. Däremot varierar ljudstyrkan och upplevelsen av ljuden beroende på var i parken man befinner sig. Längst i norr hörs trafikbuller från Råbyvägen (1), men en bit in i parken avtar det. Väl inne i parkdelarna hörs lövsus, knastret från grusgångarna och fågelkvitter (2) som bidrar till känslan av en annan värld och fascination.

Det finns inget bullerplank mot järnvägen (3). När tågen accelererar eller bromsar tjuter det i rälsen och det är framför allt den norra delen som påverkas av detta. Bommarnas signaler hörs också över hela parken (4). Bilarna hörs tydligt överallt (5). Vid S:t Persgatan hörs cyklister och människor som pratar. En fläkt från en restaurang mullrar i bakgrunden (6).

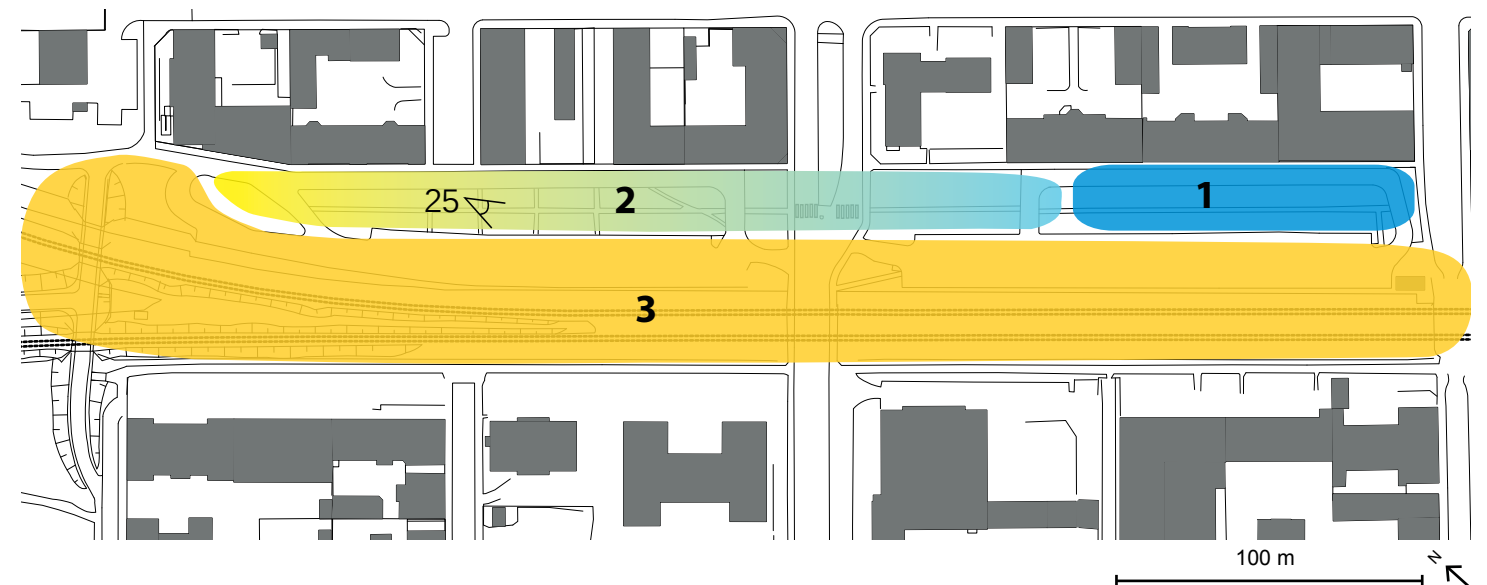
Slutsats:

Eftersom parken ligger mitt i centrala Uppsala är det omöjligt att skapa fullkomlig tystnad. Men genom att fylla parken med avledande ljud, som exempelvis vatten, blir stadsbullret inte lika påträngande. En avskärmning mot järnvägen skulle skärma en stor del av tågljuden samt stadsbullret i stort. Grusgången bidrar till att farten hos fotgängare sänks. En mer varierad vegetation skulle ge liten skillnad i faktiskt buller. Däremot skulle den upplevda bullernivån minska då fokus kan flyttas till annat. Flera djur och insekter skulle dras till parken och naturljuden öka.



Bild 24. Järnvägsövergången med bommar och stora köyor.

Upplevelser och klimat



Det finns endast två bänkar i hela parken. De är dessutom vända mot norr, se bild 25. Vegetationen är ensartad och det saknas ytor att stanna till på. Det är med andra ord mycket fattigt med uppehållande aktiviteter, intressant innehåll och upplevelser, sådant som fascinerar. Idag fungerar parken mest som en transportled på väg till olika målpunkter. Parken i sig är en målpunkt endast för de som parkerar bilen.

Parkens långsmala form och orientering gör att solinstrålningen är stor under hela dagen. Det är dessutom långt till husen på västra sidan järnvägen, så de skuggar inte. De stora träden gör att en stor del av parken ligger i skugga (1). Där träden står glesare bildas soligare ytor (2), men här finns inga sittplatser. Parkens norra del, parkeringsytorna och spårområdet, har sol hela dagen (3). Det finns heller inga skyddade sittplatser om det skulle regna. Formen kan göra parken utsatt för blåst. Vid blåsig väder kan parkstråket förvandlas till en vindtunnel.

Slutsats:

För att öka möjligheten till fascination bör parken få ett mer varierat växtmaterial, flera sittplatser i soliga lägen och ytor att stanna till på. Växelspelet mellan sol och skugga bör utnyttjas för växtval och vistelse. Flera lager av vegetation skulle bryta upp vindar och ge skyddade platser att sitta på med bra mikroklimat. Sammantaget ökar detta chanserna att alla finner något som tilltalar dem samt att upplevelsen av parkens attraktivitet och restaurativa värden ökar. På så vis blir parken en målpunkt i sig.

Bild 25. Lång siktningslinje och en ensam bänk.





26

Bild 26. Träden, grusgången och sikten är styrkor som bör bevaras.

Styrkor

Centralt läge i staden
Stora träd som bildar ett tak och en känsla av rymd
Stor och långsträckt - siktlinjen
Grusgångar gör att fotgängare sänker farten
Vackra fasader

Svagheter

Otydliga entréer
Buller från bilar och järnväg, bilar dominerar
Uppbruten av S:t Olofsgatan
Få sittplatser
Ensartad vegetation
Rak gångväg

Möjligheter

Parken blir en målpunkt i sig
Många bostäder runt om – närhet
Tydligare entréer som väcker intresset
Mer artrikt växtmaterial - möjlighet till fascination
Varierade sittmöjligheter
Fler målpunkter i parken – inte bara ett stråk

Hot

Rädslor för våld, brott, mörker
Skräpigt och oskött ökar otryggheten
Folk tar en annan väg om det är obefolkat
Framtida exploatering

SWOT-analys

Strengths = styrkor
Weakness = svagheter
Opportunities = möjligheter
Threats = hot

Slutsats:

SWOT-analysen visar att det finns många styrkor och möjligheter med Österplan. Det som idag är svagheter har med den fysiska utformningen av platsen att göra, förutom bullret som kommer från den omkringliggande staden. Det innebär att svagheterna med en ny utformning kan förändras och istället bli något som bidrar till återhämtning.

Summering av analyserna

De genomförda analyserna har haft som mål att belysa hur väl Österplan fungerar som en restorativ miljö idag. Det har framkommit att parkens utformning och innehåll inte stämmer överens med hur en restorativ miljö bör se ut. Trots detta finns flera restorativa kvaliteter och dimensioner som är värda att bevara och utveckla, som träden, rymden under träden, sikten, grusgångarna och det centrala läget, medan exempelvis artrikedomen, skydd och rofylldhet saknas helt. För att parken ska bli en plats för återhämtning krävs därför förändringar. Genom att förstärka de redan befintliga kvaliteterna och dimensionerna och addera de som saknas har parken potential att bli en restorativ plats som kan användas av Uppsalaborna.

Varför just Österplan?

Varför är det viktigt att rusta och utveckla just Österplan? Parkens läge intill järnvägen gör att miljön inte är den bästa för vila och avslappning, framför allt på grund av bullret. Vill man ha en lugn och tyst miljö är det bättre att söka sig till mer avlägsna naturområden utanför Uppsala. Men som en vardaglig restorativ miljö i staden har parken ändå en stor funktion att fylla. Forskningen visade ju att även korta besök i urbana gröna miljöer under vardagarna ger lugnande effekter på sinnet och kroppen (Kaplan et al 1998, s 18). Parkens centrala läge i Uppsala gör därför att den med en ny utformning kan tillfredsställa behovet av en restorativ miljö för många människor som bor i närheten. Dessutom finns stora kvaliteter i miljön som idag inte utnyttjas och kommer stadsborna till del.

Program

Som utgångspunkt inför gestaltningen har jag gjort ett program, se ruta till höger, som baseras på de olika kvaliteterna som Kaplan et al (1998) hävdade var nödvändiga för att en plats ska vara restorativ samt de åtta dimensionerna av Grahn och Stigsdotter (2010). Alla begrepp har använts i programmet, utom *social*, eftersom en stressad person inte orkar delta i sociala aktiviteter i samma utsträckning som en "frisk" person. En miljö som ska vara så restorativ som möjligt bör därför ha liten eller ingen närvaro av den sociala dimensionen. Enligt Kaplan et al (1998) är det avslappnande att vistas i en fascinerande miljö. *Fascinerande upplevelser* används därför av mig som ett övergripande ledord för hela gestaltningen, både i helheten och i detaljerna. Det genomsyrar allt och fungerar därmed som ett paraply under vilket de övriga kvaliteterna och dimensionerna underordnar sig.



Bild 27. Hela siktlinjen genom parken.

FASCINERANDE UPPLEVELSER

EN ANNAN VÄRLD

Parken ska bli som en annan värld. Detta åstadkoms genom avgränsningar mot omgivningen och tydligare entréer.

OMFÅNG

Parken delas upp i olika rum, vilket gör att man måste förflytta sig för att upptäcka alla delarna. Gångytorna slingrar sig fram genom rummen och varje rum väcker fascinationen på ett nytt sätt.

FÖRENLIGHET

Den nya utformningen har fokus på återhämtning och det ska finnas möjlighet att vistas i parken på olika sätt. Parken blir dels en målpunkt i sig och dels skapas flera målpunkter inom parken för att förlänga tiden för vistelse. Detta ökar möjlighet till möten mellan människor. Parken ska kunna användas av alla och inte utestänga någon grupp, vare sig det gäller ålder, kön, etnisk bakgrund eller funktionshinder. Mer vegetation och vatten förs in och rörelsen varierar. På så vis skapas en miljö som är attraktiv att vistas i. Parken ska ändå upplevas som trygg och säker för besökaren.

NATUR

Miljön är utformad med naturen som förebild och tillåts därför att förändras över tid, precis som naturen själv. Vegetationen blir mer varierad, fler arter används och den hålls även till stor del friväxande. En mer varierad vegetation ökar även djurlivet och ger många tillfällen till fascination.

KULTUR

Parkeringarna försvinner och hela ytan används till park. Österplan blir på så vis en miljö som stadsborna kan vistas i. Vissa delar av parken inspireras av kulturlandskap.

UTSIKT

Den goda sikten bibehålls men rörelsen varierar. Det går att röra sig på flera nivåer, vilket skapar tillfällen att njuta av utsikten. Buskage och planteringar placeras så att siktlinjer alltid uppstår för att öka den upplevda tryggheten.

RYMD

De befintliga träden bär på stora kvaliteter och bevaras därför. Känslan av rymd som bildas under trädkronorna bibehålls på så vis.

ARTRIK

Hör delvis ihop med natur eftersom variationen bland växterna ökar. Det ska finnas något att fascineras över hela året. En ökad och mer varierad vegetation lockar även till sig fler djur och insekter, vilka också är fascinerande att titta och lyssna på.

SKYDD

Denna dimension hänger samman med kvaliteten "en annan värld". Avgränsningen mot omgivande stad hjälper till att skydda parken och de som vistas där. Man skyddas både från buller och störande synintrycken från trafik, järnväg och reklam. Det blir därmed lättare att fokusera på allt innehåll i parken. Även inom parken skapas platser som är visuellt avskrämda, för den som vill vara ensam.

ROFYLLD

Parkmiljön ska inge ett lugn hos besökaren. Detta åstadkoms genom mjuka former, mer vegetation, skydd mot omgivningen och olika rum.

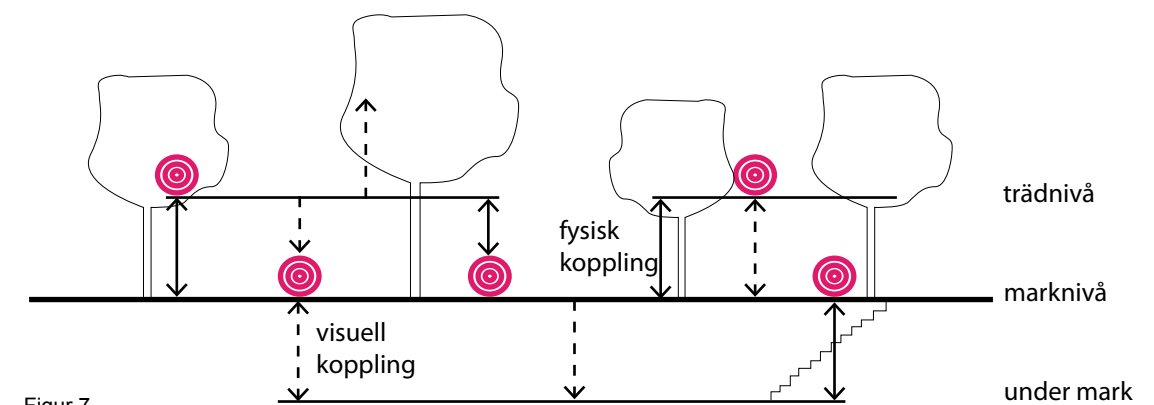
Programskiss



Här visas var de olika kvaliteterna och dimensionerna används i parken. Fascinerande upplevelser är övergripande för hela gestaltningen. Rummens placering och innehåll utgår från de befintliga träden, som är en stor kvalitet och därför bevaras. I söder där träden står i kompletta rader behålls trädallén, medan den norra delen med glesare mellan träden blir mer varierad i sin vegetation. Det som tidigare var parkeringsytor utnyttjas till öppna och solbelysta ytor. Vid S:t Olofsgatan skapas i och med den planskilda korsningen ett rum med förbindelser mellan de två parkdelarna. För att öka känslan av variation mellan

rummen skiftar de mellan slutna (gröna ytor) och mera öppna (gula ytor). Hållplatsernas placering (rosa cirklar) bygger på tanken att det ska finnas rastplatser utmed gångstråket. De utnyttjar även befintlig vegetation, punkter för visuella kopplingar och entréer.

Figur 7 intill visar på ett konceptuellt sätt hur går det att röra sig på olika nivåer i parken. På marknivå sker det mesta av rörelsen. Därifrån kan man välja att ta sig upp en nivå eller ned, till det som fångar ens intresse och fascinerar. ■



Figur 7.

Koncept och idé - hela väven

Det går att likna Österplan vid en trasig gammal väv. Färgerna har bleknat, det finns upprivna hål och den är inte omhändertagen på ett bra sätt. Varpen, den bärande stommen, har på flera ställen brustit och klarar inte längre den fysiska påfrestning som den utsätts för. På vissa ställen anas en glimt av det tidigare utseendet, men idag går parken inte längre att använda på det sätt den en gång var tänkt till. Lyfter man blicken och tittar på omgivningen ser man att Österplan ingår i en större väv med stråk och grönytor, men kopplingen mellan dem är idag svag och otydlig. Konceptet för den nya utformningen av Österplan blir därför *hela väven*.

I den större skalan betyder det att det idag avbrutna gång- och cykelstråket längs med järnvägen knyts samman till ett nytt parkstråk. Därmed fullföljs tankarna om ett parkstråk som fanns i stadplanerna från början av 1900-talet. Ordet *hela* syftar i detta sammanhang till att läka Österplans kopplingar mot stadsdelarna i norr och Resacentrum i söder.

Stråket blir fullständigt och tillgängligheten till och från parken ökar. Österplan blir en målpunkt längs detta stråk, likt ett broderi på en väv.

Parken återskapas till sin ursprungliga storlek och hela ytan som är parkmark används, parkeringarna tas bort. Genom att ta hela ytan i anspråk ökar utrymmet där stadens människor kan vistas och uppehålla sig och bostäderna runt om parken får en trevligare utemiljö att titta på. De två parkdelarna som idag genomskärs av S:t Olofsgatan vävs samman både visuellt och fysiskt. *Hela* syftar här både till att använda hela ytan och till att läka samman parkdelarna.

I den nya parken finns målpunkter i form av rum och hållplatser med olika karaktärer och egenskaper, som tilltalar olika sinnesstämningar. Gångytor, vegetation och markformer väver samman rummen till en helhet och bildar en stomme för restorativa upplevelser. Återhämtning är ju ett helande av kroppen och sinnet. Parkens befintliga kvaliteterna, som rymden under trädkronorna, bevaras och utnyttjas i dessa rum.

Inspiration till gestaltningen

Inspiration till utformningen kommer från svenska naturlandskap. En strof ur sången Koppången har också tjänat som inspiration. Det är en poetisk text som har en stillsam, lugn och nästan lite trolsk stämning och som stämmer med den restorativa känslan som jag har velat föra in i gestaltningen.

*"Jag har **stannat vid vägen** för att **vila** mig ett tag, och blev **fångad** av det **gränsland** som **förenar natt och dag**."*

ur Koppången (Bäckman 2011)

stannat vid vägen - längs med parkstråket finns en hållplats (parken). Inom parken finns flera ytor för vistelse och det skiftar hela tiden mellan hållplats och stråk. Ibland går stråket rakt genom hållplatserna medan man andra gånger måste avvika från huvudstråket för att nå de mer hemliga hållplatserna, där man kan vara för sig själv.

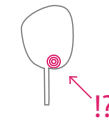


vila - parken ska genom sin utformning ge en välbehövlig paus i det snabba stadslivet och uppmuntra till vistelse, eftertanke och lugn. Det ska vara en trygg plats där man känner sig omfamnad och skyddad.



fångad - parken ska ge möjlighet att bli fascinerad och uppslukad av något så att man kan glömma verkligheten, om än bara för en liten stund. Man kan

röra sig i olika hastighet, genom olika rum och på olika höjd, vilket ger möjlighet att upptäcka saker i olika skalor och på olika nivåer.



gränsland - entréerna till parken ska utformas som ett gränsland där man är på väg in i parken, som är en annan värld än den omkringliggande staden. Mellan parken och staden är övergångarna tydliga, det ska kännas när man är inne i parken och när man står utanför. Inom parken finns både tydliga och mer gradvisa övergångar mellan rummen.



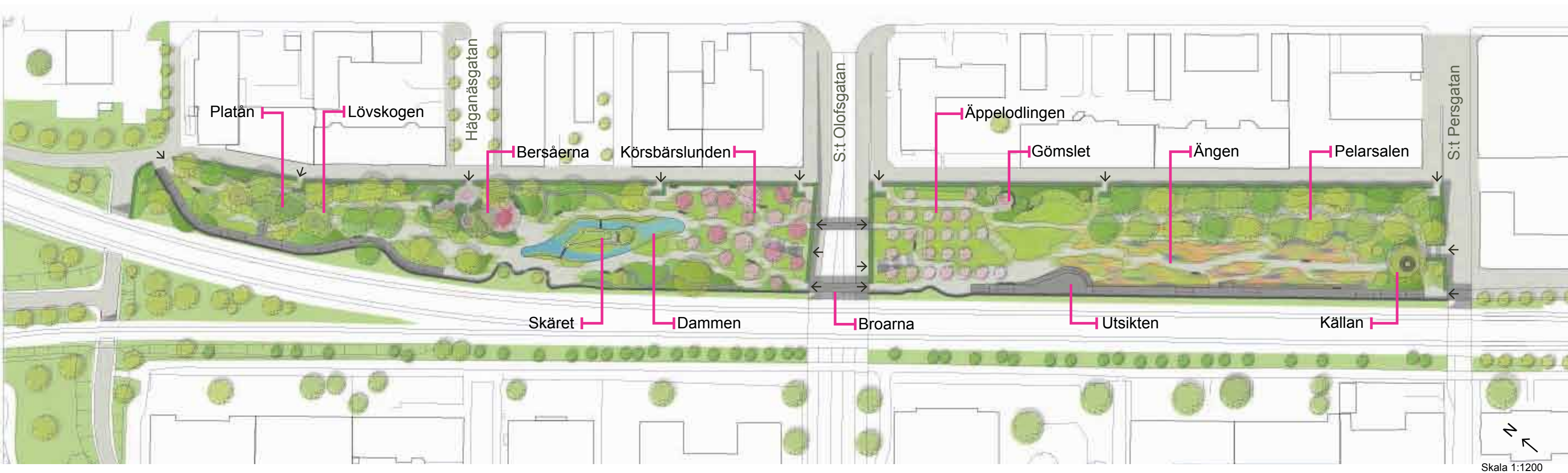
förenar - det finns rörelsemässiga och visuella kopplingar i parken och mellan parken, denna andra värld, och staden utanför. Gränsen mellan dem är ibland genomsläpplig och ibland helt tät.



natt och dag - inom parken finns det kontraster som förutsätter varandra; öppet och slutet, stort och litet, högt och lågt, nära och långt bort, stilla och rörelse, ljust och mörkt, närvarande och frånvarande. På samma sätt förutsätter staden och parken varandra. Utan staden kan parken inte existera, och staden fungerar inte utan sina parker och offentliga rum.



Illustrationsplan - översikt



Rum och hållplatser

Den södra och den norra delen av parken är snarlika varandra men ändå olika. Den södra delen är mer strikt och träden står i tydliga rader medan den norra delen är friare och oregelbunden, som om träden där börjat röra på sig. Olika rum som inspirerats av svenska naturtyper skapas med hjälp av vegetation och markmodellering. Skalan är stor och utformningen är naturlig och fri. Varje rum har inbördes skiljda karaktärer och egenskaper vilka väcker olika känslor och tilltalar olika sinnesstämningar, för att öka möjligheterna till fascinerande upplevelser.

På vissa ställen finns hållplatser, mindre ytor att stanna till och vistas på. Precis som rummen skiftar i karaktär gör även hållplatserna det. En del är avskiljda och till för den som vill vara ensam, några är svåra att nå, medan andra är mer öppna och tillgängliga för alla. Övergångarna, gränslandet, mellan hållplatserna och rummen varierar från tydliga till mer gradvisa.

Materialen som används i parken hämtar inspiration från järnvägen med stål, granit, bark och trä, men även glas används. I parken omformas materialen och deras uttryck förfinas. Genom att använda endast ett fåtal material uppnås en sammanhållning och en enkelhet i utformningen. För att ändå skapa en variation ges materialen olika bearbetning beroende på hur och var de används.

Stråk av stenmjöl rör sig genom rummen och binder därmed samman allt till en helhet. De fungerar som huvudstråken genom parken. Inne i buskagen löper smala barkstigar. De är sekundära vägar och ger besökaren möjlighet att komma nära vegetationen. För att skilja hållplatserna från stråken och de större rummen intensifieras växtligheten, detaljeringsgraden ökar och de får en mer anlagd och ordnad karaktär. Markytan har en beläggning av smågatsten på hållplatserna i marknivå och trädäck för de som befinner sig på en högre nivå. Planteringsytor med perenner ger ett mer anlagt intryck.

Rum

Lövsåken
Dammen
Körsbärlunden
Broarna
Äppelodlingen
Ängen
Pelarsalen

fritt
och
oordnat



rörelse och förflyttning

Hållplatser

Platån
Bersåerna
Skäret
Utsikten
Gömslet
Källan



anlagt och ordnat



vistelse
och vila

Presentation av förslaget

Lövskogen natur, rymd, atrik

I den norra delen av parken leder en svängd gångväg in genom den klippta häcken. Plötsligt uppenbarar sig en helt annan värld och den bullriga staden känns långt borta. Man befinner sig mitt i en frodig lövskog.

natur: Naturkänslan infinner sig på grund av vegetationens oregelbundenhet och varierade höjd. Träden står utspridda, buskagen är friväxande, klätterväxter slingrar sig mot skärmen och på marken växer olika gräs och vårblostande örter, precis som i naturen. Gränsen mellan gångytorna och planteringsytorna är flytande och de ser ut att vävas in i varandra.

rymd: Genom att låta de befintliga lönnarna stå kvar bibehålls känslan av rymd då trädskronorna bildar ett högt och skyddande lövtak. Träden sparas även eftersom de är väl etablerade och skänker identitet till parken. De bildar en koppling bakåt i tiden och påminner om historien.

atrik: Vegetationen är varierad och många olika arter går att upptäcka här.

Norrifrån är detta det första rum man möter i parken och det ska därför inge ett lugn och en trygghet. Buskagens placeringar gör att det alltid finns god uppsikt även då stråket rundar ett hörn. Samtidigt som lövskogen är lugn och trygg är den ståtlig och full av livskraft.

Platån utsikt

Uppe i lönnarna gömmer sig ett svävande trädäck, en hållplats som man måste kämpa för att nå. Härifrån syns Järnvägsbilen som är en visuell fortsättning av lövskogen, men dit ingen kan ta sig.

utsikt: Från platån går det att se andra utan att själv synas. Att vistas uppe i luften, komma nära trädskronorna, se parken från ett nytt perspektiv är en fascinerande upplevelse. En ramp gör platån tillgänglig för alla. Vid sidan om finns en platå som inte går att nå över huvudtaget. Att den inte är tillgänglig väcker undran om vem som når dit.



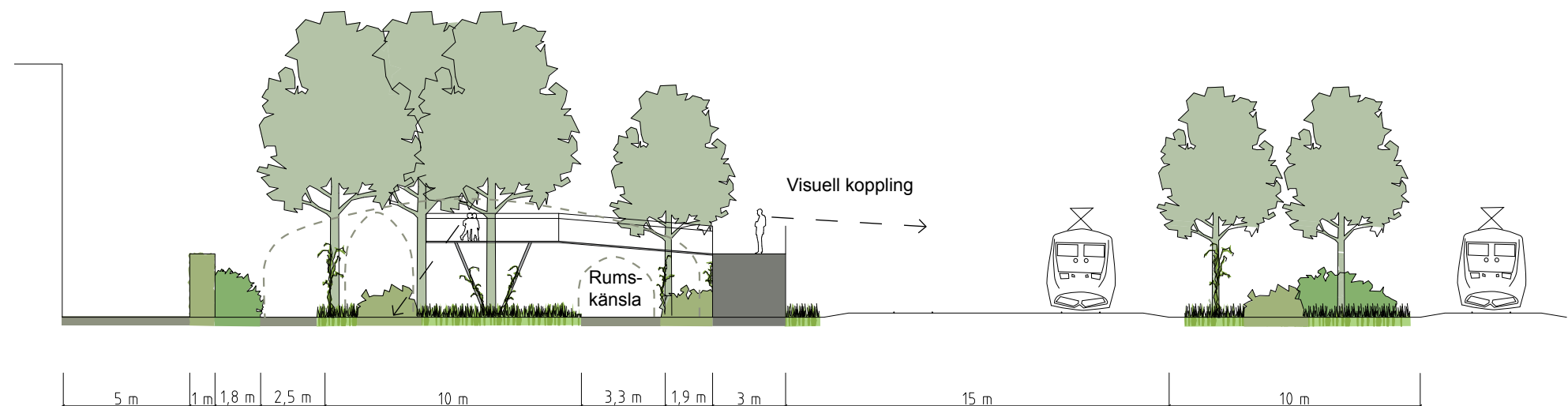
Inspiration



Bild 28. Sohlbergsplassen i Norge. Rörelsen sker på en övre nivå mellan trädstammarna och ger möjlighet att se platsen från ett helt nytt perspektiv.



Bild 29. High Line, New York. Markmaterialet och planteringsytorna flyter in i varandra och skapar en gradient mellan hårdgjort och grönt.



Sektion 1-1. Skala 1:200. Trädskronorna bildar ett tak som bidrar till att rumskänslan förstärks. Från platån syns Järnvägsbilen och omgivningen och man har kontakt med världen utanför.

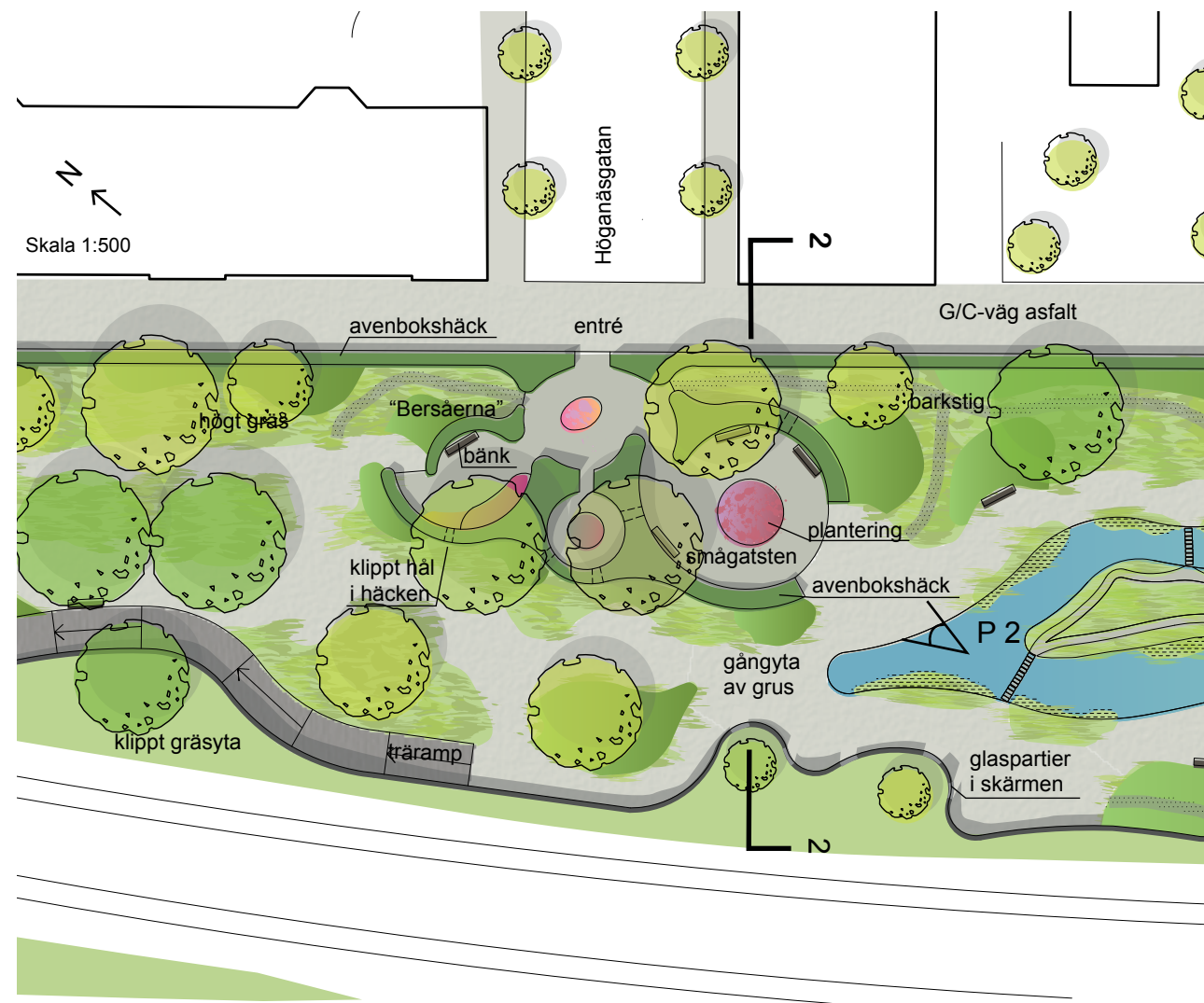




P 1. Perspektiv. Entrén från norr leder in i lövskogen där växtligheten är vild och frodig. Ett trädäck svävar mellan träden och väcker undran. Vad ser man om man vågar sig dit upp? Den uppmärksamme kan upptäcka spännande saker i träden.



P 2. Bersåerna sett från ovan. De olika rummen har olika planteringar och är en plats för vila. Hål i häcken blir spännande lekmiljöer för barn.



Inspiration

Bild 30. Nya kyrkogården, Uppsala. Sluttande avenbokshäck ger rummet en riktning samtidigt som den skärmar och bildar en vägg.

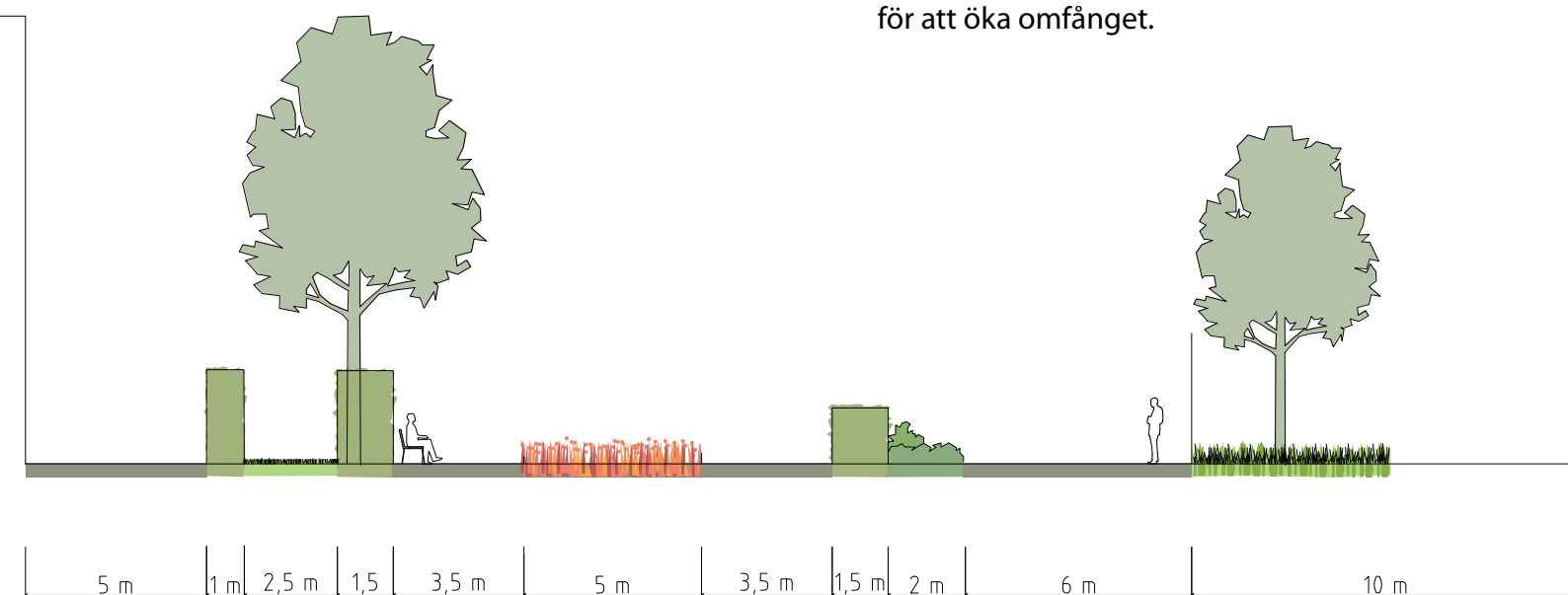


Bersåerna skydd, omfång

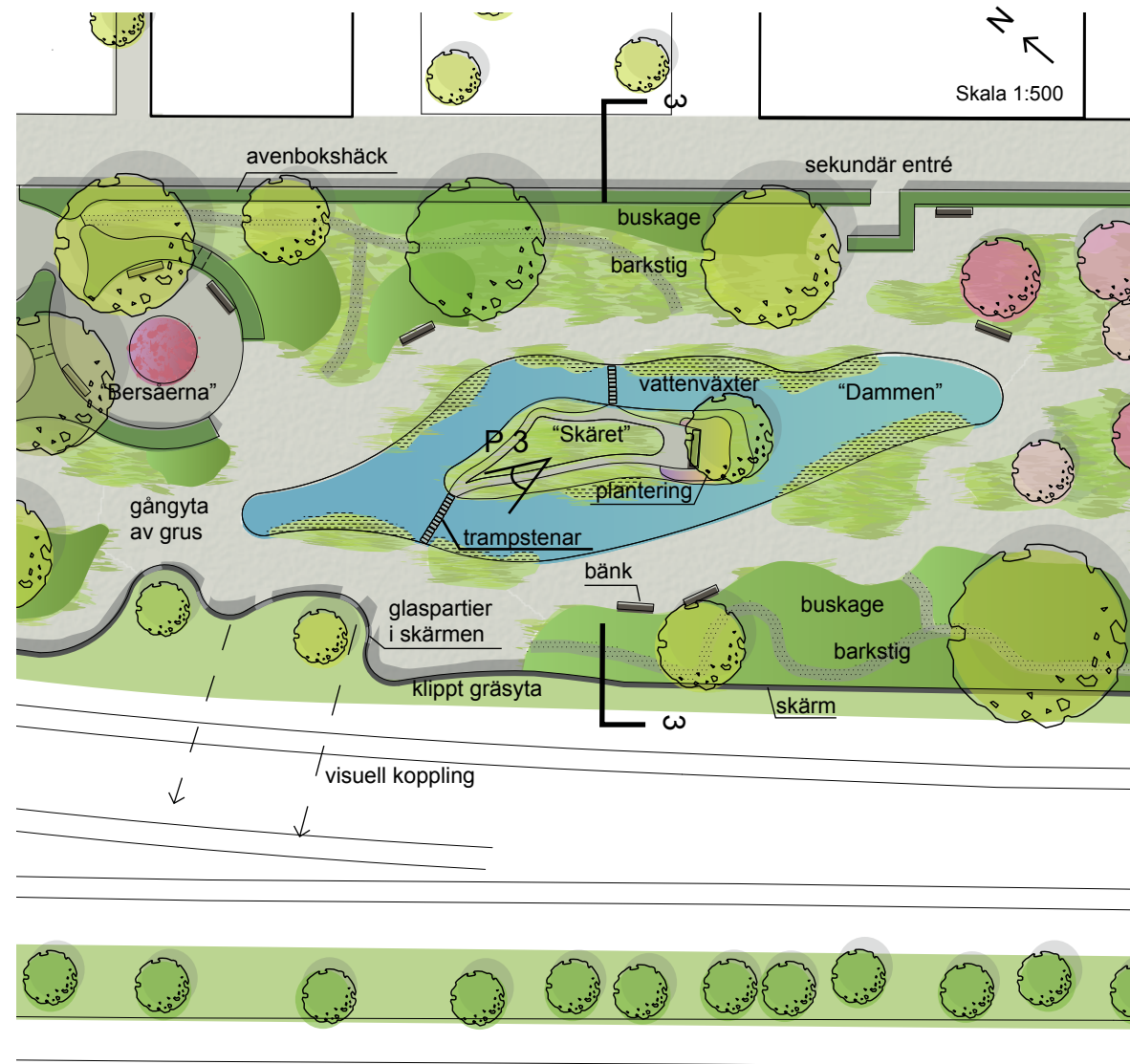
Mot Höganäsgatan leder en anonym entré genom häcken in i ett tydligt avgränsat rum med svängda väggar. Gångar leder vidare till andra rum. Bersåerna är både en entré och en hållplats. Med sin storlek och strikta geometri kontrasterar bersåerna till lövskogen, där vegetationen är friväxande och rummet är större.

skydd: Rummen omfamnas av höga och formklippta avenbokshäckar och skyddar den som vistas här. Eftersom avenbok håller löven en stor del av vintern bibehålls den visuella avskärmningen under en längre tid. I häckarna finns det klippta hål på olika höjder. De som sitter lågt fungerar som fascinerande lekmöjligheter för barn. De som sitter högre tillåter folk utifrån att titta in och på så vis ökar tryggheten samtidigt som känslan av att vara instängd minskar. Det går även att spana på omgivningen utanför utan att själv synas. Det största rummet öppnar sig mot söder och fungerar som en övergång mellan de slutna bersåerna och den öppna dammen. Häckarnas höjd minskar mot dammen vilket bidrar till känslan av att rummet har en tydlig riktning. Här man kan sitta och blicka ut över vattenytan på ett visst avstånd. Man håller sig lite för sig själv men är ändå delaktig och iakttar det som sker runt omkring.

omfång: Omfång uppnås genom att passagerna mellan rummen är riktade så att man inte ser vad som väntar en förrän man tagit ett kliv genom häcken. Storleken och innehållet i rummen som bildas varierar för att öka omfånget.



Sektion 2-2. Skala 1:200.



Dammen

utsikt, natur

I mitten av den norra delen öppnar sig vegetationen och dammen och skäret tar plats. Dammens form gör att den syns från de omkringliggande rummen. Redan vid entrén till lövskogen skimtar den glittrande vattenytan mellan vegetationen.

utsikt: Rummet är stort och sikten över vattenytan är god. Ljuset som reflekteras i vattenytan skapar fascinerande reflexer och gör på så vis detta till en ljus och öppen del av parken. Genom att föra in vatten i parken skapas många möjligheter till fascination, som reflexerna och ljusspelen som bildas på vattenytan eller det planskande ljudet om någon kastar stenar i vattnet. På vintern fryser ytan och ett helt annat uttryck skapas. Vatten kan därför på många sätt förhöja upplevelsen av platsen.

natur: Vattenkanten har mjuka och naturliga former och är delvis täckt med växter. Vattenväxter ger en vild och naturlig karaktär.

Skäret

rofylld

Mitt i dammen ligger en hållplats i form av ett litet skär.

rofylld: För att ta nå skäret måste man ge sig på en balansakt genom att gå på trampstenar som ligger och skvalpar precis ovanför vattenytan. Det ger möjlighet att se rummet från ett annat håll. Även om skäret inte är tillgängligt för alla kan man förundras över de som vågar sig ut. När man tagit sig ut har man skäret för sig själv. Här syns man tydligt från alla håll och det är en plats att visa upp sig på. Ett ensam träd står ståtligt och tryggt och skänker en stabilitet till det annars lite kala skäret. Även de som inte kan eller vill ta sig ut till skäret kan njuta av den rofyllda vyn från land.



Sektion 3-3. Skala 1:200.
Dammen gör att rummet blir stort och öppet.



P 3. Perspektiv. Plötsligt börjar ett parti av skärmen mot järnvägen krum-bukta och kröka sig. Glaspartier gör det möjligt att se vad som finns på andra sidan.

Körsbärlunden

rofylld, natur

Detta är en del av parken som har något spännande att erbjuda under alla årets månader. På våren exploderar alla körsbären i en intensiv blomning i olika skära och vita nyanser och marken täcks av spirande vårblostande örter, livskraften visar sig tydligt. På sommaren ger de varierade lövverken en skir skugga som svalkar och lunden övergår till en mer stillsam plats. Några av träderna får frukter som är goda att äta och som även lockar till sig fåglar. Under hösten lyser bladen i skiftande rött, gult och orange och under vintern framträder trädens stammar i brons, guld och glänsande brunt.

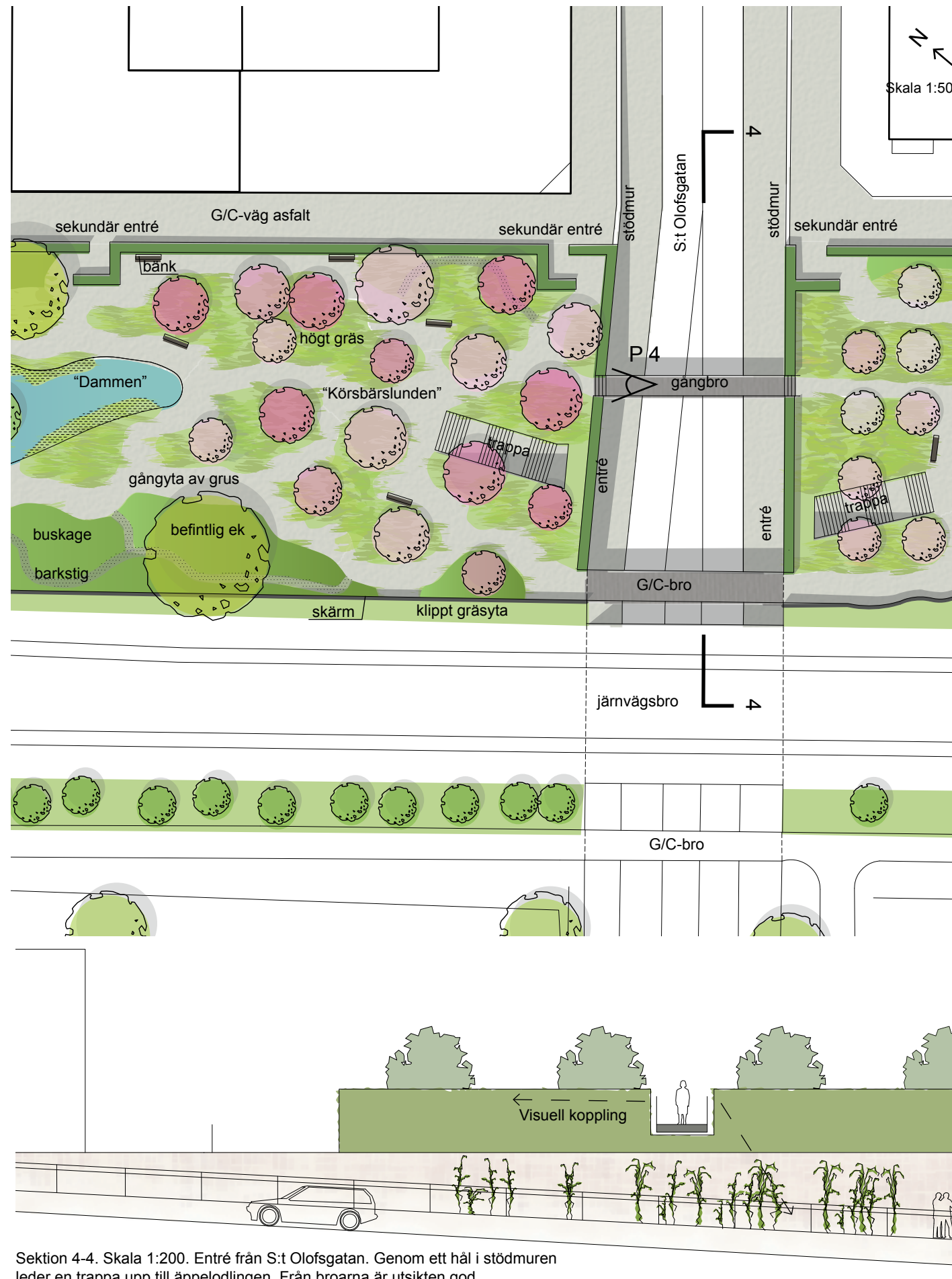
rofylld: Lunden är stillsam och lugn i sin utformning. Här kan man vandra runt bland en mängd olika körsbärsträd och se likheter mellan dem, men också skillnader. Från S:t Olofsgatan leder en delvis övertäckt trappa upp till lunden. Först på översta trappsteget står man mitt i den rofyllda lunden, som är en helt annan värld än den bullriga gatan nedanför.

natur: Naturkänsla skapas genom att träderna står oregelbundet och gångytorna slingrar sig fram mellan stammarna. Precis som i lövsalen ser markytorna ut att vävas in i varandra. En bit bort skymtar dammen och ljuset därifrån sprider sig in i lunden.

Inspiration



Bild 31. Gångvägen slingrar sig fram och avslöjar endast lite i taget vad som döljer sig bakom nästa krök.



Sektion 4-4. Skala 1:200. Entré från S:t Olofsgatan. Genom ett hål i stödmuren leder en trappa upp till äppelodlingen. Från broarna är utsikten god.



Broarna

utsikt

Korsningarna vid S:t Olofsgatan och S:t Persgatan sänks ned enligt det nya detaljplaneförslaget och delar därmed parken i två delar, den norra och den södra delen. Stödmurar med klätterväxter tar upp höjdskillnaden som uppstår och delarna sammanbinds med två broar, den ena bred och den andra smal. Broarna ges samma utformning som de övriga trädäcken vilket gör att dem till en del av parken.

utsikt: Här ges möjlighet att uppleva olika nivåer och världen utanför gör sig påmind. Den som befinner sig på broarna rör sig därför i ett gränsland mellan parken och staden. Man rör sig över trafiken och behöver inte stanna upp i rörelsen. Utsikten från broarna sträcker sig längs med hela S:t Olofsgatan, mot öster och över järnvägen i väster. Avenbokshäckar skärmar delvis sikten in i parken och det är först i de klippta öppningarna som man ser vad som väntar på andra sidan. Den smala bron går längre upp i luften för att den fria höjden under ändå ska klara trafiken.



P 4. Perspektiv. Från bron skymtar körsbärlunden genom häcken. Siktlinjen är bibehållen och längre bort ligger den glittrande dammen och den lugna bersån.



Äppelodlingen rofylld, kultur

Äppelodlingen är snarlik körsbärlunden men ändå väldigt annorlunda. Träden ger även här något att njuta av under hela året. Äppelblomningen under våren, skugga och frodighet under sommaren, goda och olika färgglada frukter under hösten och vackra stamformationer under vintern.

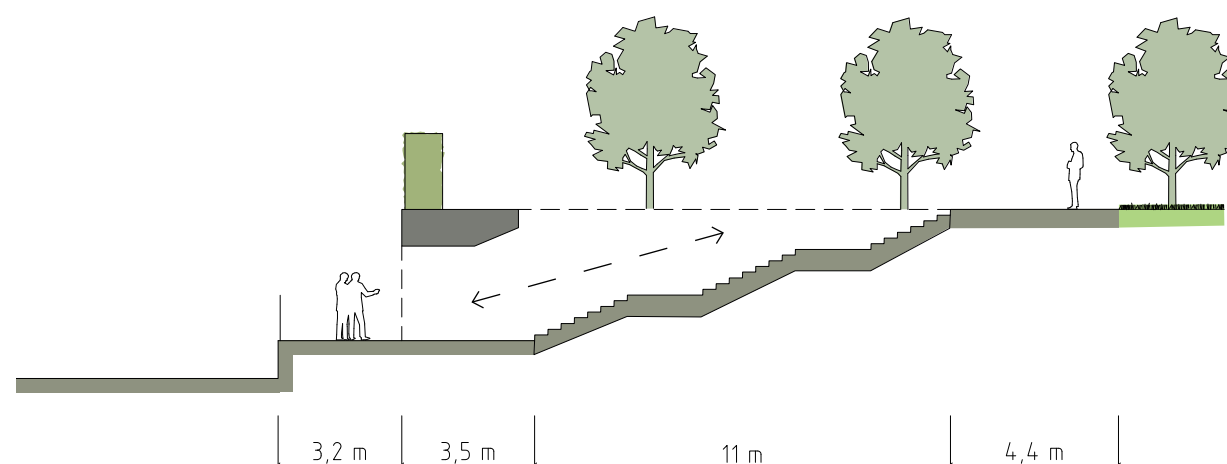
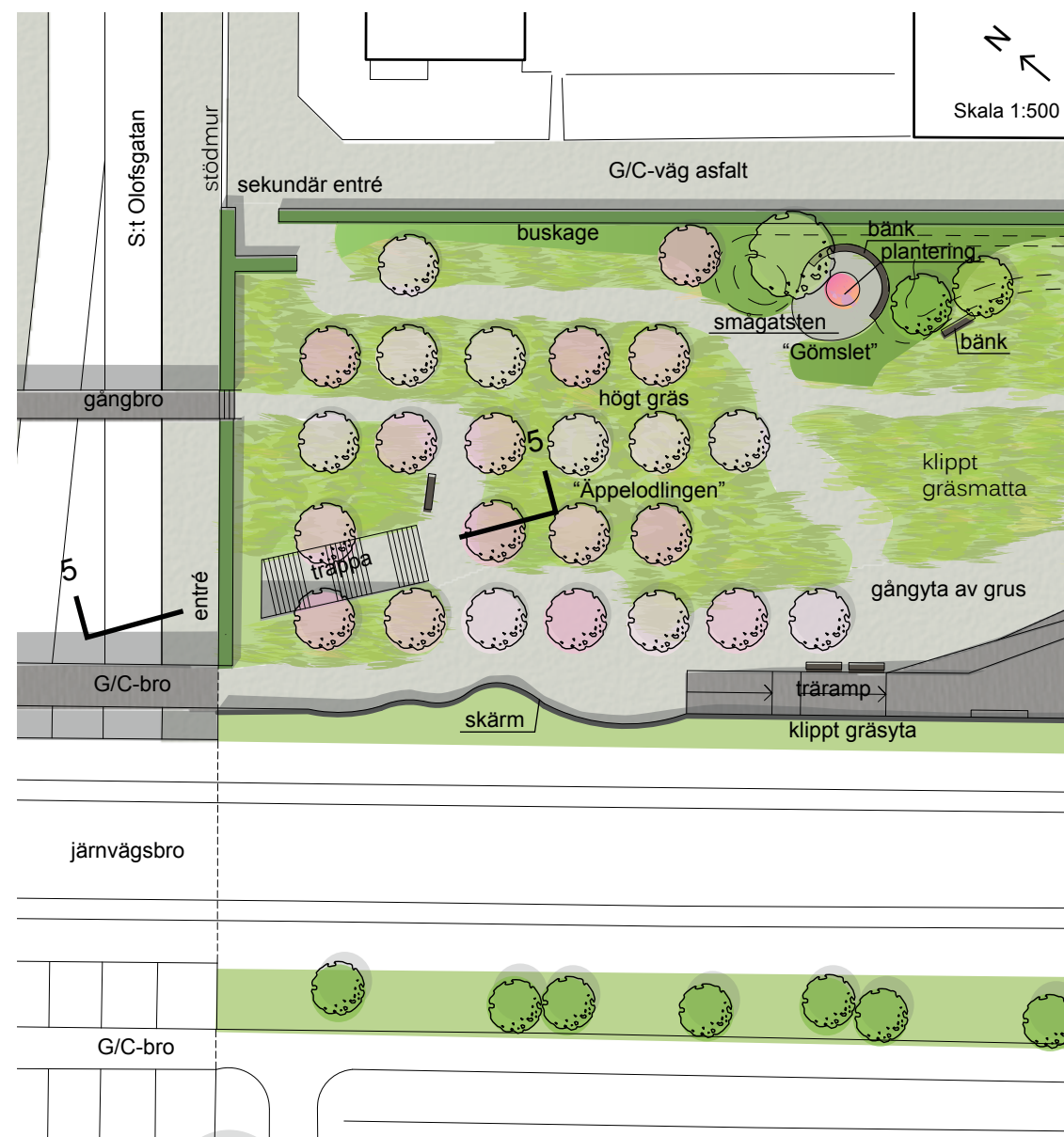
rofylld: Även här leder en trappa från S:t Olofsgatan upp till odlingen och det är först på översta steget som man förstår var man hamnat någonstan.

kultur: Precis som i en riktig odling står olika sorters äppelträd i raka rader, inte utspridda som i körsbärlunden. I odlingen kan man röra sig över både högväxande gräs och grusade gångar. Att röra sig på olika material stimulerar känslan och ökar därmed den sinnliga upplevelsen av platsen. Kanske vill någon ta av sig skorna och känna gräset kittla mellan tårna. I gräset kan även gångstigar klippas och då även ge möjlighet att gå på klippt gräsmatta.

Gömslet skydd

Intill äppelodlingen finns en undanskydd hållplats där man kan vara ensam och iaktta det som sker runt omkring utan att själv synas, ett gömsle. Det är en plats som kan ge tröst och stöd.

skydd: Genom att marken runt platsen höjer sig bildas ett litet och intimt rum som omsluter och skyddar. En uppvärmd bänk ger en mysig och behaglig sittmöjlighet även under de kallare årstiderna. En perennplantering ger möjlighet att komma nära växterna, känna på dem och uppfatta blomdofter.



Sektion 5-5. Skala 1:200. En övertäckt trappa leder upp från S:t Olofsgatan till parken. Grönskan lockar och väcker intresset.

Inspiration



Bild 32. En anonym och "hemlig" ingång genom muren till kyrkogården i Uppsala väcker nyfikenhet om vad som kan finnas innanför. Denna känsla eftersträvas vid trappuppgången och ingångarna genom häcken.



Bild 33. Raka rader av äppelträd med högväxande gräs och vårblostande örter på marken. Ett svenskt kulturlandskap i blomning.

Entréerna

Gemensamt för parkens alla entréerna är att de är lite anonyma. De är bara en öppning i häcken och det finns inga skyltar eller stora portaler. För att se vad som döljer sig innanför måste man därför ta några steg innan man kommer in. Man blir nyfiken på vad som kan finnas innanför. En anonym entré ger en känsla av att det som finns innanför är hemligt och oupptäckt, vilket bidrar till känslan att komma in i en annan värld.

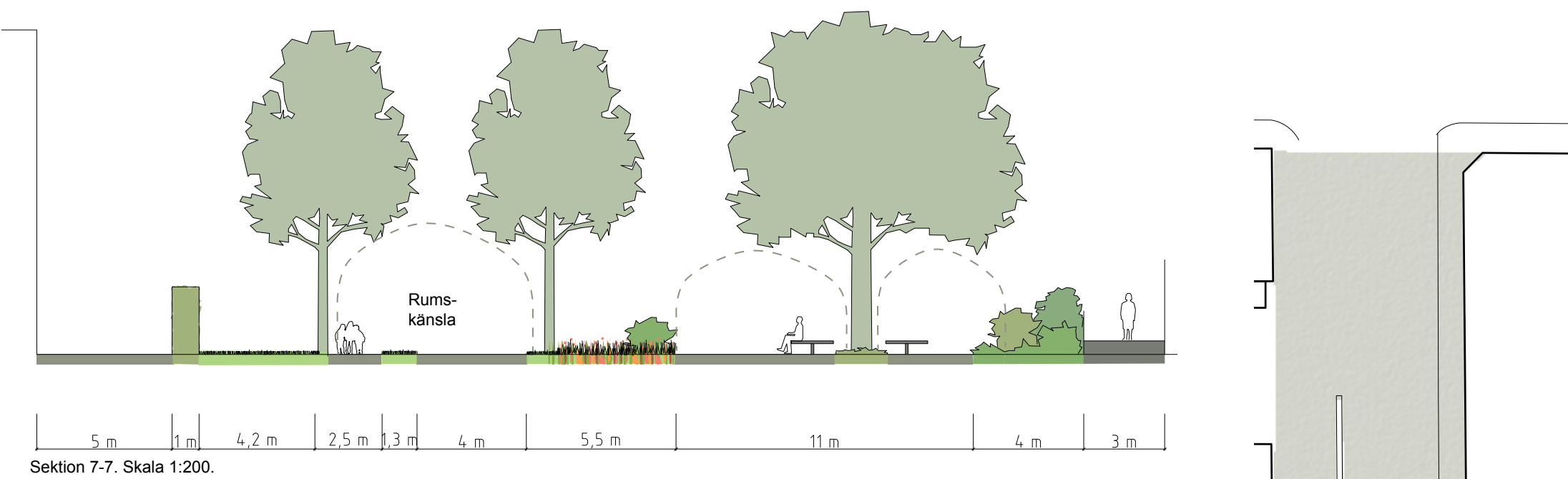
Pelarsalen

rymd, skydd

I södra delen av parken står de gamla lindarna kvar i raka rader och minner om tider som gått. Trädallén i denna delen av parken är intakt, jämfört med de mer utspridda lönnarna i norra delen.

rymd: Träden bevaras som de är och den magnifika känslan av rymd bibehålls. Mellan stammarna är det fritt ända upp till trädkronorna, nästan som i en kyrksal.

skydd: Trädkronorna bildar ett skyddande tak. Genom trädstammarna skymtar den solbelysta ängen och på motsatt sida växer buskar och bildar tillsammans med avenbokshäcken en skyddande vägg.



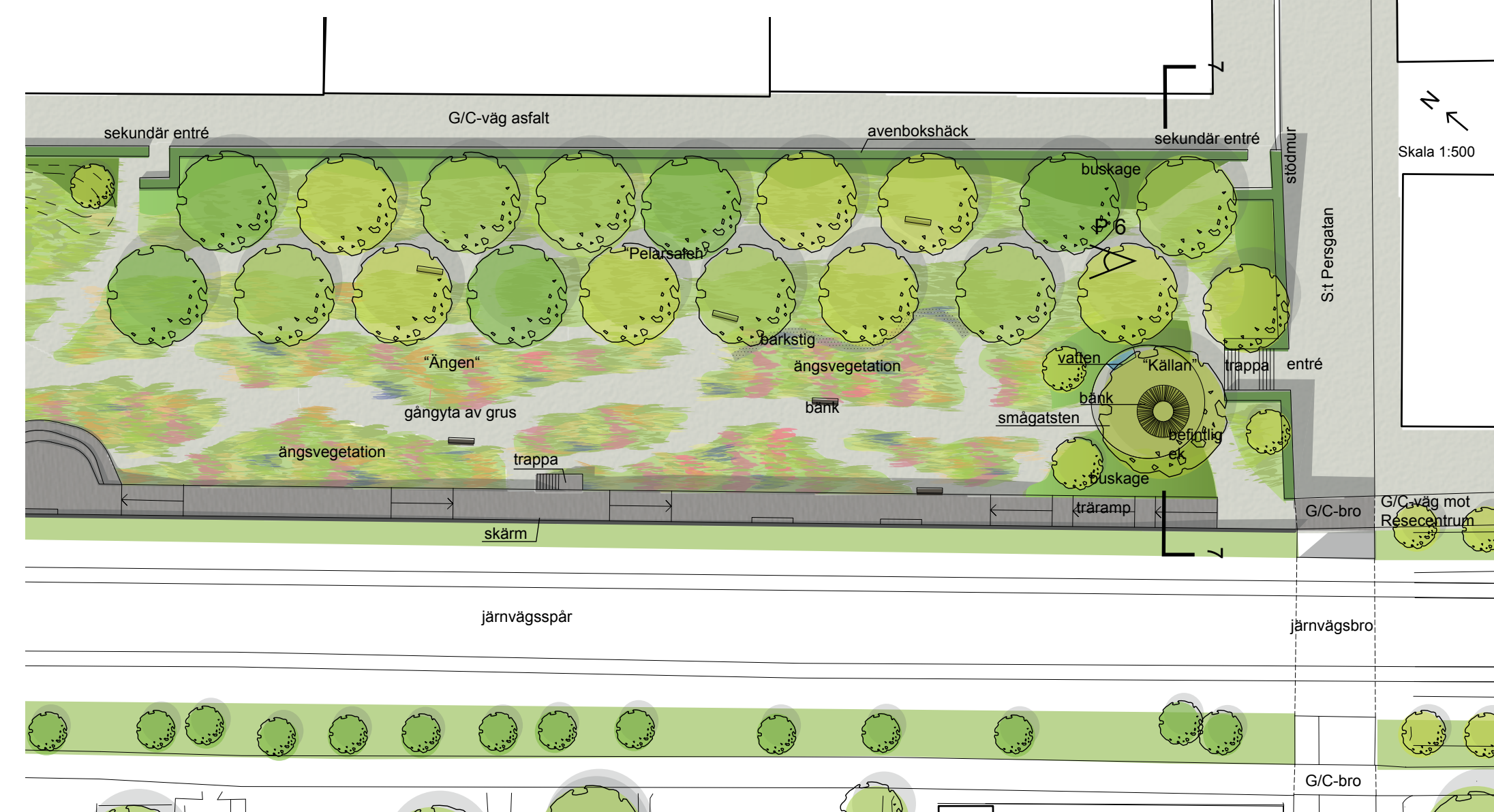
Källan

skydd, artrik

Längst söder ut, i gränsen mellan ängen och pelarsalen ligger källan. Det är en hållplats som liksom bersåerna även fungerar som en entréplats. Från S:t Persgatan och bron mot Resecentrum är detta det första anhalten i parken söderifrån.

skydd: Härifrån syns hela den södra delen av parken väl och platsen fungerar som en sluss till världen utanför. Runt om den gamla eken finns en bänk att vila på. Trädet ger ett stabilt och bestående intryck och kronan skyddar mot sol och regn.

artrik: Här är vegetationen mer varierad än i pelarsalen och ger därför ett frodigt och livskraftigt intryck. Perennplanteringar drar till sig fjärlar och insekter. I kanten mot planteringen finns en sten ur vilken det sakta rinner vatten. Det porlande ljudet hjälper till att föra bort tankarna från stadbullret. ■





P 6. Perspektiv. I pelarsalen bildar trädkronorna ett högt tak som skyddar och ger en rymd åt rummet. Solens strålar tränger igenom löverket och ett skuggspel breder ut sig på marken. Gränsen mellan grusgången och gräsytorerna är flytande, vilket bidrar till en känsla av att miljön är designad på naturens egna villkor. Långt bort skymtar äppelodlingen och skärmen bildar en skyddande vägg mot den omgivande staden.

4. DISKUSSION

I denna avslutande del följer en kritisk reflektion kring teoridelen och gestaltningen samt om min process och metod. Jag återvänder till den allmänna diskussionen kring restaurativa miljöer och vad en ny utformning av Österplan har för betydelse för Uppsalaborna och folkhälsan i stort och breddar därmed resonemanget. Kapitlet avslutas med funderingar och tankar kring fortsatta studier inom ämnet.

Teoridelen

Vilka egenskaper i en miljö bidrar till dess restaurativa verkan?

Detta är den första frågan som formulerades i början av arbetet och som har besvarats med hjälp av litteraturstudien. Kaplan et al (1998), Grahn och Stigsdotter (2010) och Boverket (2007) redovisar olika kvaliteter och dimensioner som vi uppskattar i en utemiljö och som därmed bidrar till att miljön är restaurativ. Framför allt är det kvaliteterna *vara i en annan värld, omfång, fascination* och *förenlighet* som har stor betydelse, eftersom de avgör om återhämtning är möjligt över huvudtaget. Dessa kvaliteter kan alltså sägas vara de viktigaste att ta med sig in i ett specifikt gestaltningsuppdrag. De har även varit enklast för mig att använda eftersom Kaplan et al genom typexempel redogör för hur de uppnås. Grahn och Stigsdotter och Boverket blir inte lika konkreta i sin beskrivning av begreppen. Grahn och Stigsdotter hävdar även själva att mer forskning krävs för att för att de ska kunna säga hur specifika miljöer bör utformas utifrån dimensionerna de presenterar. Andra aspekter som direkt berör den fysiska miljön på en plats tas upp av Hedfors (2004), Gehl (2010) och Berglund et al (2004). De visar exempelvis hur vägens sträckning påverkar upplevelsen av platsen och hur ljudet påverkas av materialvalen.

För att tydliggöra sambandet mellan fysisk miljö, mental hälsa och stress, som är ett av arbetes syften, har Berglund et al (2004) samt Stansfeld et al (2000) varit bra exempel. De redovisar hur vi påverkas av buller och ljud. Även studien från Boverket (2007) och studien av Grahn och Stigsdotter (2003) har varit betydelsefulla, då de visar att *närhet, tillgänglighet* och *tid* är faktorer som har stor betydelse för hur

grönområden används. Avståndet mellan bostaden och grönområden påverkar hur länge och ofta människor vistas där, vilket därmed påverkar hur stressad man känner sig. Detta är sådan kunskap som är av stor betydelse i stadsplaneringsammanhang och som kan motivera varför en speciell plats bör utvecklas till en restaurativ miljö.

Variationen mellan forskningsstudier och mer populärvetenskapliga skrifter har gjort att litteraturen kompletterar varandra eftersom de tar upp olika delar inom forskningsämnena stress, mental hälsa och fysisk miljö. Information som saknas i litteraturstudien är sådan som berör betydelsen av storleken och formen på miljön och platsen. Österplan är en mycket långsmal park men relativt stor till ytan. Har detta någon betydelse för återhämtningens skull? Är en mer sammanhållen och kompakt form att föredra? Och är en stor yta bättre än en liten? Detta hade varit intressant att studera och kan i planeringssituationer i så fall ge en indikation på vilka grönytor i staden som är värda att bevara och utveckla för vistelse och återhämtning.

Ingen specifik målgrupp

Litteraturen och forskningen jag valt att studera behandlar restaurativa miljöers egenskaper utifrån ett allmänglitigt perspektiv. Då jag sökte information hittade jag flera forskningsrapporter som hade fokuserat på enskilda grupper, till exempel barn, dementa och sjukskrivna personer med utmattningssyndrom. Dessa rapporter valde jag dock att inte ta med i arbetet. Mitt motiv till att välja en mer generell uppfattning om restaurativa miljöer har varit att jag velat få en grundläggande kunskap inom ämnet samt att tilltala en större grupp människor med gestaltningsförslaget. Kunskaperna kan då användas

i många olika sammanhang och inte begränsas till enbart en grupp eller situation. Dock kanske gestaltningsförslaget har blivit allt för generellt i den detaljeringsnivån som det presenterats i. Skulle en motsvarande park byggas krävs därför en fördjupning av detaljeringen och ett tydligare målgruppsfokus på vissa delar av parken.

Teserna

Teserna visade sig till stor del stämma. Kanske var de självklarheter som många rent instinktivt känner är bra för återhämtning och inga konstigheter. Det viktiga för mig har ändå varit att jag nu vet bakgrunden till varför de stämmer och därmed kan använda kunskapen som argument i olika situationer.

Det enda som inte var riktigt som jag hade förväntat mig var att även miljöer som saknar grönska kan anses vara restaurativa. I studien av Karmanov och Hamel (2008) visade det sig att det är kvaliteterna *en annan värld, omfång, fascination* och *förenlighet* som avgör om en miljö eller plats är restaurativ, vilket var mycket intressant. Detta innebär att ett av mina syften med arbetet, att belysa vikten av gröna miljöer i staden som platser för återhämtning, påverkas. Detta innebär ju att även traditionellt hårdgjorda miljöer som gator och torg ses som restaurativa miljöer och utnyttjas i det syftet. Paley Park i New York är exempelvis en sådan plats. Grönskan är där sparsam och vattnet det viktigaste elementet. Hade jag känt till detta i början av arbetet hade jag kanske valt att inte förhålla mig så tydligt till just gröna miljöer och istället valt att gestalta en hårdgjord miljö. Det är en intressant tanke som jag gärna utforskar vidare i framtiden. De gröna miljöerna är dock ändå viktiga och jag tror inte att de på något sätt kan eller ska ersättas av hårdgjorda miljöer inne i staden.

Gestaltning Österplan

Hur kan egenskaperna användas i utformning av en plats för att den i största utsträckning ska bidra till återhämtning?

Arbetets andra fråga har besvarats genom en praktisk tillämpning av kunskaperna från litteraturstudien i gestaltungsförslaget för Österplan. Jag valde att göra ett förslag där parken skulle bli så restorativ som möjligt och har framför allt utgått från kvaliteterna från Kaplan et al (1998) och dimensionerna från Grahn och Stigsdotter (2010) samt min egen kunskap kring gestaltungsarbete. Kvaliteterna och dimensionerna har använts som hjälpmedel för att skapa en varierad och upplevelserik miljö där fokus legat på att öka de fascinerande upplevelserna. För att skapa en varierad miljö har jag låtit kvaliteterna och dimensionerna ge karaktär åt parkens olika delar. Därför har det också varit viktigt att presentera varje del i parken på ett tydligt och ingående sätt med bilder, sektioner, planutsnitt och texter.

Jag har använt alla begrepp utom *social*, eftersom den dimensionen uppskattas minst av stressade personer och därför inte bidrar till återhämtning. Mitt beslut att använda alla begreppen i utformningen kan diskuteras, speciellt när Grahn och Stigsdotter själva hävdar att mer forskning krävs för att deras dimensioner ska kunna användas i konkreta gestaltungs-situationer. Kaplan et al visar med typexempel hur kvaliteterna kan uppnås, vilket gjort det enkelt för mig att använda dem i gestaltningen. Kaplan et al har alltså själva gett kvaliteterna en fysiskt form, medan när det gäller dimensionerna är det jag som har fått göra det, genom att tolka dem utifrån den beskrivning som Grahn och Stigsdotter ger. Trots detta upplever jag att de har varit bra hjälpmedel under gestaltningen.

Det finns dock en fara som jag ser det med att använda kvaliteterna och dimensionerna i en gestaltning. Det blir lätt en checklista som ska uppfyllas. Bara för att det finns något som fascinerar i miljön är den inte per automatik restorativ. För att undvika detta är det viktigt att se miljön som en helhet. Som landskapsarkitekt är det mitt jobb att väva ihop allt innehåll och alla aspekter som framkommer under arbetsprocessen så att de sammantaget bildar en attraktiv miljö som människor vill vistas i. Kvaliteterna och dimensionerna hänger samman med den övriga kunskapen från litteraturstudien som berör den fysiska miljön. Sådant som markmaterial och rörelsestråk hjälper till att uppfylla kvaliteterna och dimensionerna.

I förslaget försvinner bilparkeringarna och ger därmed utrymme till fler restorativa aktiviteter och upplevelser samtidigt som ljudmiljön i parken förbättras. Det har varit viktigt att förändra rörelsen för fotgängare. Därför finns flera slingrande gångstråk, eftersom det är mer uppskattat än dagens raka stråk, och smala barkstigar som ger möjlighet att komma nära vegetationen, vilket bidrar till att känslan av omfång ökar. Hållplatserna kom till för att få besökare att stanna upp och förlänga vistelsen i parken. Genom att de har olika utseende och ligger utmed gångstråken ökar chanserna för besökaren att hitta en plats som motsvarar den sinnesstämning personen har för tillfället. Även rumsindelningen med sitt varierade innehåll bidrar till detta. Jag har även fört in mera vegetation och vatten i olika former eftersom det är element som uppskattas av många personer samt ger bättre mikroklimat.

Lyckas jag med intentionen att skapa en restorativ miljö?

Trots att jag fått en mängd kunskaper från den

genomförda litteraturstudien har jag upplevt en svårighet med att sätta fingret på vad återhämtning och restorativa upplevelser är. Återhämtning är något individuellt och handlar om hur personliga känslor och upplevelser. Gestaltningen är min egen tolkning och därför är det svårt för mig att veta hur andra personer kommer uppleva parken. Jag har utgått från parkens befintliga restorativa kvaliteter och dimensioner och lagt till de som saknas. Sammantaget menar jag därför att möjligheterna för återhämtning är större nu än tidigare. Därmed borde parken också vara en restorativ plats om detta gjordes i verkligheten. För att med säkerhet kunna säga om parken är en restorativ miljö måste dock förslaget genomföras på riktigt.

För att parken alls ska användas krävs att besökaren upplever miljön som fysiskt och mentalt tillgänglig. Den fysiska tillgängligheten inom parken tillgodoses med en jämn markyta och lättframkomliga markmaterial. Till platåerna går det att ta sig på ramper och på den upphöjda skärmen likaså. En del platser är dock inte fysiskt tillgängliga för alla, exempelvis skäret. Jag hävdar att det måste få finnas platser som är svårare att nå än andra. Även om man av olika anledningar inte kan, får eller vågar ta sig till vissa delar kan det bidra till återhämtning, genom att fascinationen triggas av det man ser. Järnvägs-skilen är en visuell del av parken dit ingen kan ta sig, men som trots det ger mervärden genom att man ser att grönskan fortsätter bortom skärmen. Det ger även en trevligare utemiljö för de som bor runt omkring då mer grönska syns från bostaden och för de som åker tåg.

Upplevd trygghet och säkerhet påverkar också den mentala tillgängligheten till grönområden. Entréerna är anonyma och därmed finns en motsättning mellan att parken förblir osynlig och att det känns otryggt att

gå in. Jag menar att en anonym entré bidrar till känslan av en annan värld och tror att denna utformning är bättre i ett restaurativt hänseende än att förtydliga entréerna med skyltar och portaler. Känslan av skydd ökar också med hjälp av skärmen och häckarna som omsluter parken. De flesta ytorna i parken har ändå god uppsikt och överblicken är god tack vare siktlinjer. Några ställen, som gömslet och bersåerna, har dock skymd sikt, vilket gör att de kan upplevas som otrygga och därmed förhindra vistelse. Å andra sidan har det varit viktigt att skapa ytor där man kan vistas ensam och komma riktigt nära vegetationen och sig själv, då detta är något som bidrar till en restaurativ upplevelse. Därför har jag, trots en möjlig otrygghet, valt att göra vissa särskilda platser skymda.

När det gäller fysisk säkerhet är det en balansgång mellan att parken är helt säker och att den blir tråkig. Platån ger möjlighet att uppleva nya saker och se omgivningen från ett nytt perspektiv, samtidigt som den kan upplevas som farlig. Om parkens innehåll ska attrahera olika åldersgrupper tror jag dock att det måste få finnas sådana element och inslag. Det avgörande för säkerheten är självklart hur parken utformas vid ett verkligt genomförande. Mitt gestaltungsförslag ska ses som en inspirationshandling till vad som är tänkbart. Det är ingen bygghandling.

När en restaurativ miljö ska skapas är det viktigt att undersöka vad som redan finns på platsen samt hur omgivningen ser ut. Utifrån en sådan analys blir det tydligt vad som saknas och vad som behöver åtgärdas för att miljön ska kunna vara en plats för återhämtning. Även om platsen i fråga blir mer restaurativ med förändringarna finns vissa saker som inte ändras. I Österplans fall finns exempelvis järnvägen och bilvägarna runt omkring kvar och bidrar till stadsbullret och jag tror det är ett av det största

hotet mot parken som restaurativ miljö. Skärmen mot järnvägen ger både en visuell avgränsning och bullerdämpning samtidigt som det mer varierade innehållet i parken hjälper till att avleda tankarna från bullret. Det är möjligt att de restaurativa upplevelsorna och återhämtningen, trots dessa lösningar, inte blir så djupgående på grund av bullret. Parken ska därför ses som ett vardagligt, men viktigt, komplement till omkringliggande grönområden i Uppsala. Dessutom kan information om storlekens och formens betydelse för en plats restaurativa potential göra att andra ytor i Uppsala kan visa sig mer lämpliga än Österplan.

Österplan i ett större sammanhang

Analyserna visade att det har funnits tankar om ett parkstråk utmed järnvägen redan i början av 1900-talet. I de gamla stadsplanerna var parker och grönområden en lika viktig komponent som byggnader och gator. Förslaget om att rusta Österplan och låta parken ingå i ett större stråk har alltså förankringar bakåt i tiden och kan därmed ses som förenligt med dessa planer.

I teoridelen på sidan 17 framkom att *närhet*, *tillgänglighet* och *tid* är tre viktiga aspekter som påverkar hur grönområden används samt att en översikt över stadens grön-områden kan ge en indikation på var sådana saknas. På bild 34 på nästa sida har därför offentliga grönytor och parker i omgivningen kring Österplan markerats med grönt. Bilden visar tydligt att stadsdelen Fålhagen i öster har dålig tillgång till grönytor medan situationen i centrum ser bättre ut med fler parker. En upprustning av Österplan kan därmed förbättra aspekten *närhet*. Betydelsen av gröna vistelseytor inne i staden är alltså ännu viktigare nu än för hundra år

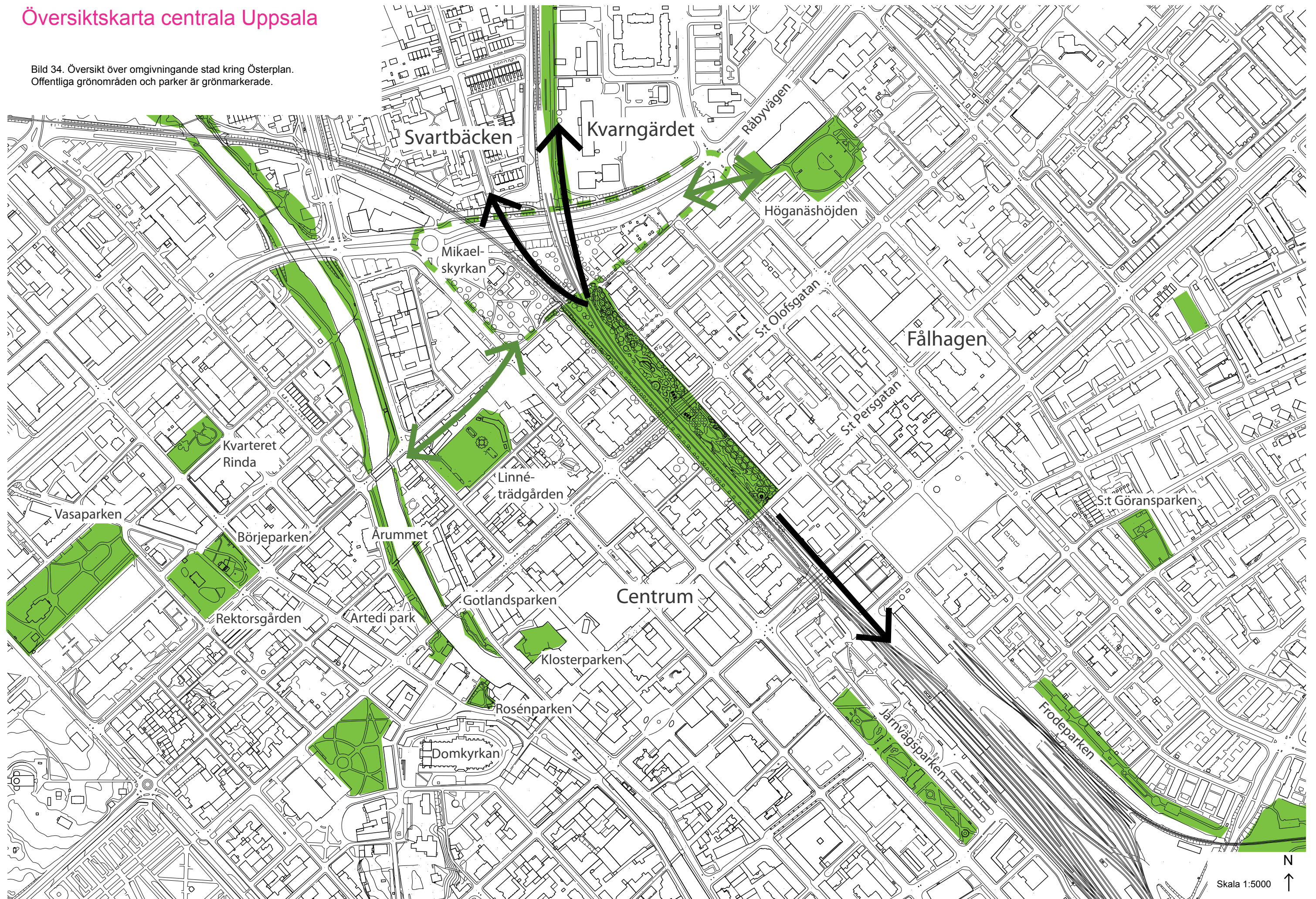
sedan, eftersom det idag är längre till områden utanför staden. Genom att koppla ihop parken med gång- och cykelstråken söderut mot Resecentrum samt norrut mot Svartbäcken och Kvarngärdet ökar dessutom *tillgängligheten*, se svarta pilar på kartan. Fotgängare och cyklister kan lättare ta sig till och genom parken. Enligt Lisberg Jensen (2008, s 21) är tillgängligheten viktig ur ett folkhälsoperspektiv och avgörande för om grönområden används. Tillgänglighet handlar om demokratiska frågor eftersom dålig tillgänglighet kan utesluta en grupp från en plats.

Vidgar man vyerna och tänker ett steg längre kan Österplan bli en del av en ny stor park där även området kring Mikaelsskyrkan och ytorna under gång- och cykelbroarna vid Råbyvägen inlämmas, se streckat område på bild 34. Det är ytor som idag inte utnyttjas för vistelse, men som liksom Österplan ligger centralt i Uppsala och mitt i de stora gång- och cykelstråken. Med ett sådant grepp skulle det vara möjligt att öka kopplingen även till närliggande grönytor som Höganäshöjden och Årummet, se gröna pilar på kartan. För Uppsalabornas del skulle detta innebära att de fick mera centrala gröna vistelseytor och fler möjligheter till återhämtning. De skulle kunna välja mellan flera typer av miljöer beroende på vad de önskar göra för tillfället, precis som variationen mellan rum i gestaltungsförslaget tilltalar olika sinnesstämningar. Av tidsmässiga skäl har jag dock valt att enbart fokusera på utformningen av Österplan och därför endast nämnt det nya parkstråket utmed järnvägen i text.

Tid, den sista aspekten, tillgodoses förutom att närheten ökar och tillgängligheten blir bättre även genom att Österplan blir till en målpunkt i sig. Tidigare fanns inga möjligheter till vistelse i parken och många skyndade bara förbi.

Översiktskarta centrala Uppsala

Bild 34. Översikt över omgivningande stad kring Österplan. Offentliga grönområden och parker är grönmärkade.



Min process och metod

Teser ett nytt arbetssätt

Att formulera teser var ett nytt arbetssätt för mig. Det var befriande att börja med att göra en massa antaganden och sen undersöka om de stämde eller ej. De hjälpte till att klargöra mina egna tankar samtidigt som de utgjorde något som jag kunde ifrågasätta och utgå ifrån. Teserna fungerade sedan som ett bollplank under hela arbetets gång. Under litteraturstudien var de en hjälp för att hitta relevant information och jag undersökte om de bekräftades eller inte.

Litteraturstudie och intervju

Litteraturstudien var en självklar metod för att samla information och få kunskaper inom ämnet. Jag kunde gå igenom en stor mängd fakta och välja ut den som var mest intressant utifrån mitt syfte. Genom att studera den forskning som genomförts kring restoration, stress, natur och fysiska miljöer har jag förutom kunskap även fått konkreta bevis på att mitt val av ämne är viktigt och att jag som landskapsarkitekt kan göra skillnad.

Intervjuer har varit ett annat sätt att få tag på information. Jag försökte tidigt kontakta olika personer som forskar kring ämnena men fann att det var betydligt svårare än jag trott att få tag på dem, trots upprepade telefonsamtal, meddelanden och mejl. Jag upplevde dock att jag funnit relevant information genom litteraturstudien och ungefär halvvägs in i arbetet tog jag därför ett beslut om att inte göra några samtalsintervjuer. Mailkonversationen med Madeleine Granvik (2011) genomförde jag ganska tidigt i arbetet och det är därför den enda personkällan i arbetet.

Gestaltningssprocessen

Under denna fas i arbetet har jag följt modellen inventering, analys och förslag, som är den vanligaste modellen för gestaltungsarbete. Jag har inte följt den linjärt utan hela tiden gått tillbaka och omprövat mina inventeringar och analyser. Det har gjort att förslaget har ändrats flera gånger och man snarare kan tala om en cirkulär eller spiralformad process. Att återgå till tidigare faser har ibland varit frustrerande och jag har tidvis upplevt att jag inte kom framåt i gestaltungsarbetet. Men jag tror samtidigt att det gjort resultatet bättre, eftersom jag tvingas tänka om och då kommit fram till nya lösningar.

I arbetet med att ta fram ett koncept för utformningen av parken sökte jag inspiration från olika håll. Jag använde mig bland annat av musik och då främst av en strof ur sången Koppången (Bäckman, 2011). Texten gav mig en känsla och en stämning som jag ville föra över till gestaltningen. Huruvida det framgår i det färdiga förslaget har egentligen ingen betydelse. Det viktiga var att jag själv skulle ha en utgångspunkt som stämde med de kunskaper som jag fått om restaurativa miljöer inför gestaltningen och ha en målbild att jobba mot. Fördelen med att ha ett tydligt koncept är att det blir ett mål att jobba mot, på samma sätt som forskningsfrågorna för detta arbete har hjälpt mig att hålla fokus under arbetets alla faser.

Inför gestaltningen valde jag att utgå från det jag lärt mig från litteraturstudien samt min egen bild av hur en restaurativ park bör se ut. De miljöer som då först dök upp i mina tankar var det landskap jag vuxit upp i, den Blekingiska kusten och de skånska fruktodlingarna. Jag tror att många som jobbar med gestaltning utgår från det landskap som de vuxit upp i. Kanske gör man det inte alla gånger medvetet, men någonstans har

det nog påverkat och färgat ens ideal och blivit någon slags förebild, speciellt när det handlar om miljöer som ska vara lugna och avslappnande.

Jag tog även fram referensbilder från olika miljöer och platser där det fanns delar och element som skulle fungera på Österplan. Att studera och analysera andra platser har många fördelar. Det kan ge idéer och tankar kring utformning och man ser sin egen plats på ett mer nyanserat sätt. För mig har det handlat om att inspireras av delar och koncept från referenserna, inte att försöka efterlikna hela miljön. Det finns dock en risk att man blir allt för påverkad av referensmiljöerna och man måste vara uppmärksam så att man inte kopierar. Något som hade varit intressant är att ännu mer noggrant analysera ett antal referensmiljöer utifrån restaurativ synpunkt.

En fiktiv beställare och ett förslag

Att ha en fiktiv och påhittad beställare har fungerat som en hjälp för mig i gestaltungsarbetet. Det har gett en verklighetskänsla åt uppgiften och är en metod som ofta har använts i gestaltungsuppgifter under utbildningen. Samtidigt kan det ha lett till att jag tidvis lagt mer fokus på att argumentera och visa på vikten av att förändra just Österplan, än att undersöka hur de restaurativa kvaliteterna och dimensionerna kan användas i utformning av en plats, som var ett av arbetets mål.

Jag valde i detta arbete att endast göra ett gestaltungsförslag, eftersom jag ville skapa en så restaurativ park som möjligt att presentera för den fiktiva beställaren. En annan metod hade istället varit att skapa flera förslag och på så vis visa flera möjliga lösningar. Detta är något som jag kommer tänka på i framtiden.

Avslutning och vidare funderingar

Med detta arbete har jag fått mycket nya kunskaper, dels om restaurativa miljöer och dels om hur jag själv arbetar. Jag har även insett att det finns ett stort ämnesfält att utforska och arbeta med. Som landskapsarkitekt kan jag påverka och på ett medvetet sätt kan förändra miljöer till att vara mer restaurativa. Som nämndes i inledningen till arbetet bekräftade Madeleine Granvik mina tankar om att de sociala aspekterna ofta kommer efter både ekonomiska och ekologiska argument när det handlar om att utveckla och bygga städer (2011). Jag hoppas att detta arbete kommer andra landskapsarkitekter, planerare och gestaltare till del och att det tjänar som inspirationskälla för att lyfta de sociala aspekterna av stadsbyggande och utemiljöers utformning.

En ogenomtänkt förtätning av städers centrala delar och en omedvetenhet om behovet av restaurativa miljöer innebär att platser med potential att bli just restaurativa miljöer försvinner. Och när väl byggnader är uppförda är det för sent, då står de där de står. En plats som inte ser ut att nyttjas idag kanske inte heller gör det, den kanske är obefolkad och inte använd på ett positivt sätt. Men lösningen är inte alltid att bygga hus och på så vis "befolka" platsen. Det handlar istället om att fundera över orsaken till varför platsen inte används. Kanske finns det ingenstans att sitta eller upplevs platsen som otrygg? Detta är sådant som litteraturstudien och gestaltningen visar går att förändra med relativt enkla medel, men som ändå får en stor effekt för människorna som bor och rör sig i omgivningen. Jag hävdar inte att det ska införas byggstopp i de centrala delarna i alla städer.

Ibland kanske nya hus är precis vad som behövs. Min ståndpunkt är istället att det är viktigt vi lär oss att se möjligheterna med olika ytor och tänka ett steg längre innan byggnaderna uppförs. Vad skulle utemiljöerna kunna användas till och hur kan de med en genomtänkt restaurativ förändring bli miljöer som människor kan vistas i? Detta är att sätta de sociala aspekterna på samma position som de ekonomiska och ekologiska. För Uppsalaborna skulle ett sådant förhållningssätt innebära att deras livsmiljö skulle erbjuda dem större möjligheter till återhämtning, och i förlängningen en bättre mental hälsa.

Jag har i detta examensarbete valt att gestalta en befintlig park, en specifik plats. Och även om den självklart har kopplingar till sin omgivning har den en begränsad yta. Jag tog fasta på de kvaliteter som Kaplan et al (1998) påstod var avgörande för återhämtningen och använde dem i gestaltningen. Författarna skriver själva i sin bok *With People in mind* om platser och hur dessa kan utformas för att bättre bli lämpade för återhämtning. Men vad händer om man tar detta ett steg längre, som jag skrev på sidan 56 att vi bör göra, och istället för platser vänder blicken mot större miljöer? Då blir frågan om hela stadsdelar, eller till och med städer, kan utformas med kvaliteterna *en annan värld, omfång* och där det finns *fascinerande saker att uppleva*? Stadsdelar och städer som är *förenliga med återhämtning*? I Uppsalas fall kanske detta är möjligt med de föreslagna förändringarna på bild 34. Detta är något som Uppsalas planerare en gång i framtiden kanske får möjlighet att utveckla. För vad det i slutändan handlar om är hur vi själva vill må i framtidens städer. ■

TACK!

Hanna Linde, Uppsala 2012.

5. KÄLLOR

Tryckta källor:

Berglund, U (1996). *Perspektiv på stadens natur: om hur invånare och planerare ser på utemiljön i staden*. Diss. Stockholm : Tekn. högsk.

Berglund, U. & Jergeby, U. (1998). *Stadsrum människorum - att planera för livet mellan husen*. Stockholm: Byggforskningsrådet.

Borgström, S. (2011). *Urban shades of green. Current patterns and future prospects of nature conservation in urban landscapes*. Doctoral thesis in Natural Resource Management. Stockholm University.

Branzell, A. (1976). *Att notera rumsupplevelser*. Lic- avh.

Bucht, E. (1997). *Public parks in Sweden 1860-1960. The planning and design discourse*. Diss. Alnarp : Sveriges lantbruksuniv.

Carmona, M., Heath, T., Oc, T. & Tiesdell, S. (2003). *Public places - urban spaces: the dimensions of urban design*. Boston, MA: Architectural Press.

Cullen, G. (1971). *The concise townscape*. 1. paperback ed., [rev.] London: Architectural Press.

Gehl, J. (2010). *Life between buildings. Using public space*. 6. uppl. Köpenhamn: The Danish Architectural Press.

Grahn, P. (1991). *Landscapes in our minds: people's choice of recreative places in towns*, Landscape Research, 16:1, ss 11-19.

Grahn, P (2005). *Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar*. I: Johanssønn & Küller (red), 2005. Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur. ss 245-262.

Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattnings*. Stockholm: Bonnier Existens.

Grahn P. & Stigsdotter, U.K. (2003). *Landscape planning and stress*, Urban Forestry and Urban Greening, 2, ss 001-018.

Grahn, P., Stigsdotter, U. (2010). *The relationship between perceived sensory dimensions of urban green space and stress recovery*, Landscape and Urban Planning, 94, ss 264-275.

Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.D., Davis, D.S. & Gärling, T. (2003). *Tracking restoration in natural and urban field settings*. Journal of environmental psychology, 23, ss 109-123.

Hartig, T. (2005). *Teorier om restaurativa miljöer*. I: Johansson & Küller (red), 2005. Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur. ss 263-281.

Hedfors, P. (2004). *Ljuden som resurs och inte bara som buller*. Gröna Fakta, 6, ss 2-3.

Hygge, S. (2005). *Bullers effekt på människor*. I: Johansson & Küller (red), 2005. Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur. ss 37-50.

Kaplan, S., (1991). *Parker för framtiden: ett psykologiskt perspektiv*. I: Sorte, G (red), Framtidens parker, Stad & Land, Institutionen för landskapsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp, ss 5-15.

Kaplan, S. (1995). *The restorative benefits of nature: toward an integrative framework*. Journal of environmental psychology, 15, ss 169-182.

Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R.L. (1998). *With people in mind: Design and management of the everyday nature*. Whashington, D.C.: Island Press.

Karmanov, D & Hamel, R. (2008). *Assessing the restorative potential of contemporary urban environments*, Landscape and Urban Planning 86, ss 115-125.

Lisberg Jensen, E. (2008). *Gå ut min själ – Forskningöversikt om hälsoeffekter av utevistelse i närmatur*. Statens folkhälsoinstitut, Östersund R 2008:10. Strömberg, Stockholm.

Stansfeld, S, Haines, M, Brown, B. (2000). *Noise and Health in the Urban Environment*, Reviews on environmental health. Volume 15. No 1-2.

Ulrich, S. R., Simons, R., Losito, B.D, Fiorito, E., Miles, M.A & Zelson, M. (1991). *Stress recovery during exposure to natural and urban environments*. Journal of Environmental Psychology, 11, ss 201-230.

Elektroniska källor:

Berg, P. (2002). *Sju uthållighetsresurser i stadens lokalområden*. Miljöforskning. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://miljoforskning.formas.se/sv/Nummer/April-2002/Innehall/Notiser/Sju-uthallighetsresurser-i-stadens-lokalomraden/> (2012-01-25)

Berglund, B., Kihlman, T., Kropp, W., Öhrström, E. (2004). *Soundscape Support to Health. Final Report Phase 1*, Chalmers. (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.soundscape.nu/program/ljudlandskap/ljudlandskap/slutrapportfas1sammanfattning.4.6b38234911d6cedb125800036086.html> (2011-09-15)

Bokförlaget Redaktionen (2011). (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.swot-analys.se/> (2011-12-05)

Boldemann, C., Dal, H., Blennow, M., Wester, U., Mårtensson, U., Raustorp, A. & Yuen, K. (2005). *Förskolemiljöer och barns hälsa. En studie av hur förskolegårdar kan påverka barns fysiska aktivitet och solexponering*. Rapport från Centrum för folkhälsa, Avdelningen för folkhälsoarbete, Stockholm. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.nynashamnsnaturskola.se/pdfHtm/Scamper.pdf> (2011-12-05)

Boverket (2007a). *Landskapets upplevelsevärden – vilka är de och var finns de?* Karlskrona: Boverket. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.boverket.se/Om-Boverket/Webbokhandel/Publikationer/2007/Landskapets-upplevelsevarden/> (2011-09-19)

Boverket, (2007b). *Bostadsnära natur. Inspiration & vägledning*. Davidsons Tryckeri AB. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.boverket.se/Om-Boverket/Webbokhandel/Publikationer/2007/Bostadsnara-natur/> (2011-11-28)

Boverket, (2011a). *Demografi och boendemönster, Sverigebilder, Planeringsfrågor, Planera*. (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.boverket.se/Planera/planeringsfragor/Planering-byggande-och-boende/Demografi-/> (2011-09-23)

Boverket, (2011b) *Grönstruktur, Planeringsfrågor, Planera*. (Hemsida)Tillgänglig: <http://www.boverket.se/Planera/planeringsfragor/Gronstruktur/> (2012-01-24)

Bäckman, P. (2011) *Koppången*. Sångtext. (Hemsida) Tillgänglig: <http://pybackman.se/Texter/K/koppangen.html> (2011-11-09)

European Landscape Convention, Florence (2000). *Landscape*. (Hemsida) Tillgänglig: <http://conventions.coe.int/Treaty/en/Treaties/Html/176.htm> (2011-10-10)

NE (2011a). *Rekreation*, Nationalencyklopedien. (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.ne.se/kort/rekreation> (2011-12-15)

NE (2011b). *Hälsa*, Nationalencyklopedien. (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.ne.se/kort/h%C3%A4lsa> (2011-11-22)

NE (2011c). *Stress*, Nationalencyklopedien. (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.ne.se/kort/stress> (2011-11-22)

NE (2011d). *Miljö*, Nationalencyklopedien. (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.ne.se/kort/milj%C3%B6> (2011-09-27)

NE (2011e). *Landskap*, Nationalencyklopedien. (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.ne.se/kort/landskap/1062440> (2011-09-27)

NE (2011f). *Park*, Nationalencyklopedien. (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.ne.se/lang/park> (2011-11-22)

Socialdepartementet, 2002. *Mål för folkhälsan*. Proposition 2002/03:35. Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/b/d/108/a/1259> (2011-11-15)

Statens folkhälsoinstitut, (2008). *Den nära naturen – en gratis hälsokälla, Nyheter, Aktuellt*. 2008-07-01. (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.fhi.se/Aktuellt/Nyheter/Den-nara-naturen--en-gratis-halsokalla/> (2011-09-23)

Sveriges Kommuner och Landsting, SKL, (2011). *Social hållbarhet*. (Hemsida) Tillgänglig: http://www.skl.se/vi_arbetar_med/halsaochvard/jamlikvalfard/social-hallbarhet. (2011-12-15)

Uppsala kommun, 2010a. *Översiktsplan 2010 för Uppsala kommun*. (Elektronisk) Tillgänglig: http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Externt/Dokument/Bostad_o_byggande/Oversiktsplan/Oversiktsplan_2010/op_kap1_3_2010.pdf (2011-10-03)

Uppsala kommun, 2010b. *Plankartor, Översiktsplan 2010*. (Elektronisk) Tillgänglig: http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Externt/Dokument/Bostad_o_byggande/Oversiktsplan/Oversiktsplan_2010/plankartor.pdf (2011-10-03)

Uppsala kommun (2010c). *Detaljplan för S:t Olofsgatans och S:t Persgatans planskilda järnvägs korsningar, Uppsala kommun*. (Elektronisk) Tillgänglig: http://kartor.uppsala.se/scripts/hsrun.exe/extwebb/dynamiskt2/MapXtreme.htx;start=HS_detaljplandetalj?diarieNR=20017&diarieAR=10&diarieDL=1 (2011-12-01)

Uppsala kommun (2011a). *Folkmängd 2010-12-31, Områdesfakta 2011*. (Elektronisk) Tillgänglig: http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Externt/Dokument/Om_kommunen/Omradesfakta/Folkmangd.pdf (2011-11-22) Tillgänglig: http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Externt/Dokument/Om_kommunen/Befolkningsutveckling/Kartan%20Stadsdelar%20Nyko2010.pdf (2011-11-22)

Uppsala kommun (2011c). *Äldre stadsplaner för Uppsala*. (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.uppsala.se/sv/Kulturfridid/Kultur/Stadsarkivet/Om-arkiven/Kartor--ritningar/Historiska-stadsplaner/> (2011-10-03)

WHO (2008a). *Urban Health. Health topics. What we do*. World Health Organization/Europe. (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/environment-and-health/urban-health> (2011-09-19)

WHO (2008b). *Depression. Programmes and Projects. Mental Health*. World Health Organization. (Hemsida) Tillgänglig: <http://www.who.int/mentalhealth/anagement/depression/definition/en/> (2011-09-19)

Personliga kontakter:

Granvik, M. 2011. (e-postkommunikation) 11-09-20.

Bilder:

Om inget annat anges kommer figuren från författaren själv.

Bild 1 och 11. Karta med egna tillägg som visar Österplan och omgivningen runt parken. Kartan tillgänglig: <http://www.hitta.se/LargeMap.aspx?var=Uppsala>. (2011-11-22)

Bild 12. Stadsdelar. Uppsala kommun (2011b). *Stadsdelar i Uppsala tätort*, Områden för statistik, planering och prognoser.

Bild 13, 14, 15. Stadsplaner. Uppsala kommun (2011c). *Äldre stadsplaner för Uppsala*.

Bild 16. Planmosaik. Uppsala kommun (2011d). *Planmosaik över bland annat Österplan*. Stadsbyggnadskontoret, Uppsala kommun.

Bild 28. Sohlbergsplassen i Norge. Tillgänglig: <http://www.vegvesen.no/Vegprosjekter/rondane/Nyhetsarkiv/Sohlbergsplassen+hedret+i+internasjonal+konkurransen.163906.cms>. (2011-11-22)

Bild 29. High Line i New York. Tillgänglig: <http://abonfireofthevanities.blogspot.com/2011/06/high-line-park-new-york.html>. (2011-11-22)

Bild 33. Äppelodling från Skåne. Tillgänglig: <http://gardener.blogg.se/2011/april/osterlens-appelblomning.html>. (2011-11-22)

Bild 34. Grundkarta Uppsala kommun.

Figurer:

Om inget annat anges kommer figuren från författaren själv.

Figur 2. Relationen avstånd mellan bostad och grönområde samt tid för vistelse. Baserad på resultat från: Grahns & Stigsdotter, U.K. (2003). *Landscape planning and stress*, Urban Forestry and Urban Greening, 2, ss 001-018.

Figur 3. Dimensioner i utomhusmiljön. Baserad på resultat från: Grahns, P., Stigsdotter, U.K. (2010). *The relationship between perceived sensory dimensions of urban green space and stress recovery*, Landscape and Urban Planning, 94, ss 264-275.

Figur 4. Egenskaper i utemiljön. Baserad på tabell i: Boverket (2007a). *Landskapets upplevelsevärden – vilka är de och var finns de?* Karlskrona: Boverket. (Elektronisk) Tillgänglig: <http://www.boverket.se/Om-Boverket/Webbokhandel/Publikationer/2007/Landskapets-upplevelsevarden/> (2011-09-19)

Figur 5. Kontrollen över ljudet påverkar oss. Baserad på: Stansfeld, S, Haines, M, Brown, B. (2000). *Noise and Health in the Urban Environment*, Reviews on environmental health. Volume 15. No 1-2.

Figur 6. Stadsdelar i Uppsala tätort. Uppsala kommun (2011b). *Stadsdelar i Uppsala tätort*, Områden för statistik, planering och prognoser.